Niveau(x) d'enseignement: 9 Numéro EDUQ : 9470798
Centre d'intérêt: 910

Du Sault-Terroux, Louise.

Développement personnel et social : volet I : relations interpersonnelles : connaissance de soi 2, GTA-156 : cahier de matériel d'apprentissage individualisé / [rédaction, Louise Du Sault-Terroux]. -- Ed. prélim. -- [Québec] : Direction générale de l'éducation des adultes, 1989.
139 p. ; 28 cm.

Version anglaise publ. sous le titre: Personnal and social development : section II : interpersonal relations : self-knowledge II, GTA-256 : individualized learning guide. Code: 38-2990A; 9394-3024. Comprend des résumés. Code: 8788-104; 8889-911; 8990-730; 8788-104; 38-2990. Bibliogr.: p. 139. Glossaire.

ISBN 2-550-12345-X

Vedette(s)-secondaire(s): Québec (Province). Direction générale de l'éducation des adultes

Descripteur(s): Connaissance de soi * Développement de la personnalité * Apprentissage individualisé * Cours * Objectifs d'apprentissage * Activité d'apprentissage * Exercice * Education des adultes

Identificateur(s) de sujet: Développement personnel et social (Programme)

Ce cours propose à l'étudiant adulte, par le biais d'une démarche de connaissance de soi, l'acquisition d'un outil efficace pour une meilleure compréhension du développement de la personnalité. Il comprend trois sections. La première, intitulée "préapprentissage" donne des renseignements généraux sur la structure du cours et sur les objectifs d'apprentissage proposés. La deuxième section renferme les activités d'apprentissage par objectifs susceptibles de sensibiliser aux diverses composantes de la personnalité et à la responsabilité personnelle dans l'orientation de sa vie. La troisième section, intitulée "bilan des apprentissages", renferme le corrigé des exercices ainsi qu'une bibliographie.

Type de document:

74-70 798

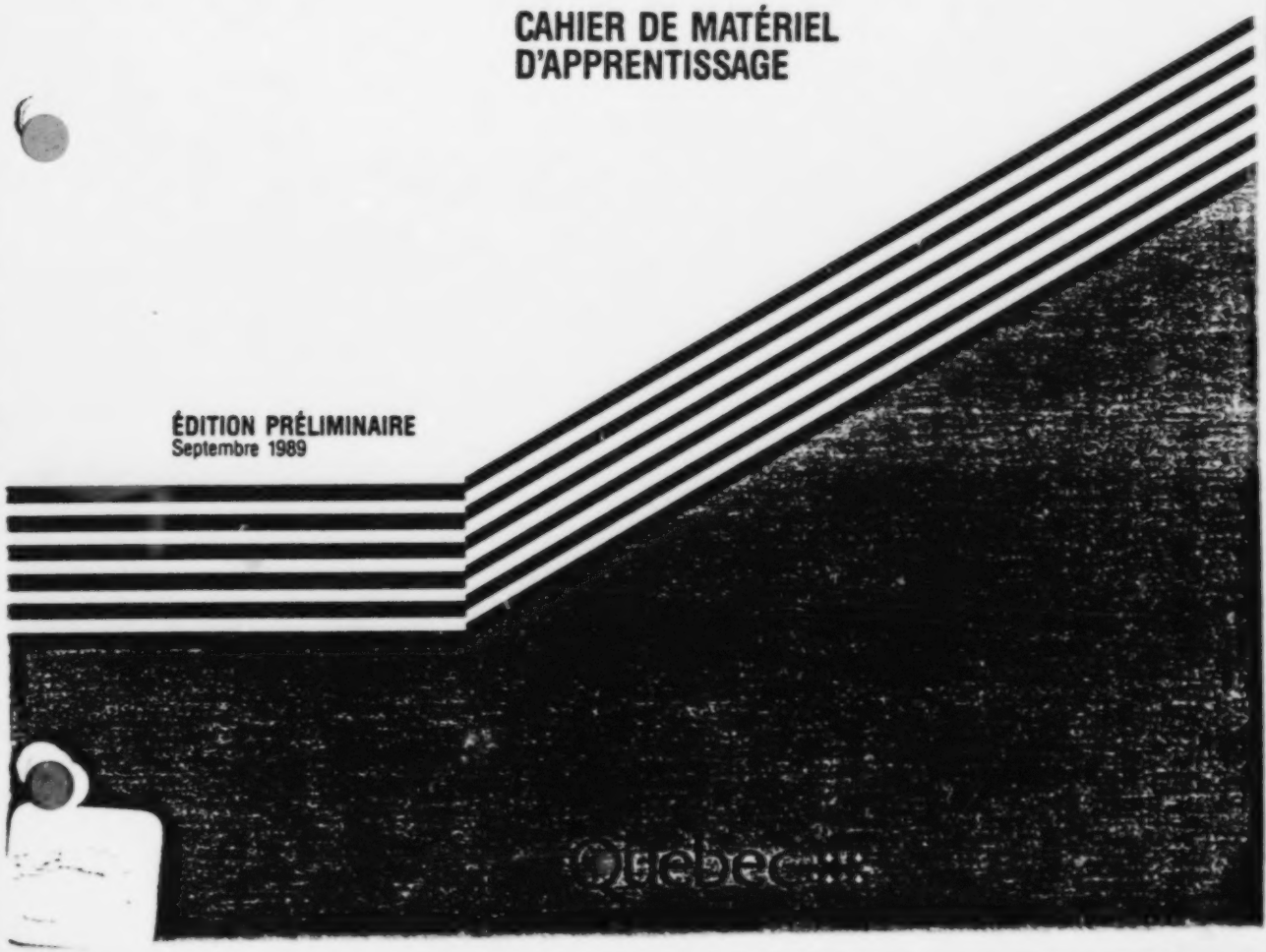
DIRECTION
GÉNÉRALE DE
L'ÉDUCATION
DES ADULTES

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SOCIAL

CONNAISSANCE DE SOI 2

GTA-156

CAHIER DE MATÉRIEL D'APPRENTISSAGE



ÉDITION PRÉLIMINAIRE
Septembre 1989

Québec

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ET SOCIAL

Direction générale de
l'éducation des adultes

VOLET I: RELATIONS
INTERPERSONNELLES

Cahier de matériel d'apprentissage individualisé

CONNAISSANCE DE SOI 2

GTA-156

Édition préliminaire

Septembre 1989

PREMIÈRE PUBLICATION

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1988 — 8788-104

ISBN 2 - 550 - 12345 - X

Dépôt légal — deuxième trimestre 1988
Bibliothèque nationale du Québec

1ère RÉIMPRESSION ET LES SUIVANTES

Deuxième tirage: décembre 1988 — 8889-911
Troisième tirage: novembre 1989 — 8990-730

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1988 — 8788-104

ISBN 2 - 550 - 12345 - X

Dépôt légal — deuxième trimestre 1988
Bibliothèque nationale du Québec

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

A V A N T - P R O P O S

La Direction générale de l'éducation des adultes du ministère de l'Éducation vous propose le présent cahier de matériel d'apprentissage individualisé intitulé Connaissance de soi 2. Ce cours vient enrichir le volet I "RELATIONS INTERPERSONNELLES" dans le champ de Développement personnel et social.

Il a été réalisé par une équipe de la Commission des écoles catholiques de Montréal.

Rédaction:	Louise Du Sault-Terroux
Supervision locale:	Hans van Bennekum
Coordination:	Jean-Pierre Richard
Graphisme:	Hans van Bennekum
Secrétariat:	Michelle Dagenais-Lévesque
Gérance de production:	Suzanne Brosseau Commission des écoles catholiques de Montréal
Responsabilité du dossier du Développement personnel et social à la DGEA:	Marcel Landry

Une édition revue et corrigée suivra l'édition préliminaire dans laquelle parait le présent cahier.

Marc Goulet, coordonnateur
Service de la formation générale
Direction des programmes de formation
DGEA

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

SECTION I - PRÉAPPRENTISSAGE

L'APPRENTISSAGE INDIVIDUALISÉ 1

PRÉSENTATION DU COURS 4

INTENTIONS ANDRAGOGIQUES 5

MÉTHODOLOGIE 6

PRÉSENTATION DES OBJECTIFS 9

LEXIQUE 11

CONSIGNES SPÉCIFIQUES 13

SECTION II - ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.1 15

Ce que vous en connaissez déjà 16

Diverses théories de la personnalité 18

La théorie psychanalytique 21

La théorie rogérienne 22

La théorie gestaltiste 23

L'analyse transactionnelle 24

PAGE

Résumé 25

Exercice de synthèse 1 *"J'ai retenu..."* 27

Documents de référence 29

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.2 31

Fondements 33

Résumé 36

Les composantes 37

. Le Parent 37
Exercice 2: *"Je me souviens..."* 40
Résumé 45

. L'Enfant 46
Exercice 3: *"Voyage dans l'enfance"* 48

. La composante Enfant: ses trois formes 50
Exercice 4: *"L'Enfant en vous"* 52
Résumé 54

. L'Adulte 55

. Relations entre Parent-Adulte-Enfant 58
Exercice 5: *"Investigation!"* 60
Résumé 62

Exercice de synthèse 6: *"Je me connais mieux"* 64

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.3 67

Marques d'attention 69

Fonctionnement interne 72

Résumé 73

Exercice de synthèse 7: *"Points de repère"* 74

PAGE

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.4 77

Exercice 8: *"Situez-vous!"* 78

Ma position de vie 83

Résumé 91

Exercice de synthèse 9 *"Ma position de vie"* 92

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.5 95

Préjugés - peurs 96

Liberté 99

Choix 100

Résumé 102

Exercice de synthèse 10 *"Pourquoi cette décision"* 103

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.6 105

Liens entre les composantes et responsabilité 106

Harmonie entre les composantes 109

Type de décision 111

Résumé 114

Exercice de synthèse 11 *"Portrait des états du moi"* .. 115

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION 119

PAGE

SECTION III - BILAN DES APPRENTISSAGES

CORRIGÉ DES EXERCICES 123

BIBLIOGRAPHIE 139

SECTION I

PRÉAPPRENTISSAGE

L'APPRENTISSAGE INDIVIDUALISÉ

Individualité n'est pas solitude

Le présent cahier est un instrument de travail qui tend à respecter les caractéristiques principales de l'apprentissage individualisé. Précisons, dès maintenant, que cette expression désigne un type d'organisation des études qui permet de tenir compte, du mieux possible, des conditions et particularités des élèves adultes et non pas une façon de faire qui encouragerait le travail en solitaire. Par ailleurs, même s'il y a présence d'une formatrice ou d'un formateur, il ne s'agit pas d'un enseignement personnalisé en vertu duquel il y aurait un rapport unique d'un maître à un élève.

Caractéristiques principales

Par ce mode d'apprentissage, nous voulons favoriser chez l'adulte:

- la plus grande participation possible;
- la prise en charge de son cheminement;
- le respect de son rythme;
- la mise à profit de son expérience et de ses connaissances.

Ainsi, l'adulte pourra, tout au long de son cheminement, constater ses succès ou ses échecs, connaître les causes de ceux-ci ainsi que les moyens à prendre pour continuer à progresser dans ses apprentissages.

Rythme de travail et durée du cours

Tenant compte de son rythme de travail, chaque personne aura avantage, en accord avec ses dispositions et ses besoins, à utiliser ses énergies selon des durées ou des intensités pouvant varier d'une étape à l'autre, à l'intérieur du cours. Cependant, le respect du rythme de travail sera d'autant plus efficace qu'il s'exercera à l'intérieur des limites de temps imparti pour un cours.

Le groupe ou l'équivalent

Le cas échéant, il est souhaitable que les adultes soient réunis en groupe et que le groupe ainsi constitué dure tout le temps des apprentissages, afin que ceux-ci soient le plus efficaces possible. À noter, cependant, que nous ne pouvons affirmer que l'existence de ce groupe est une condition indispensable à la réalisation d'un cours.

Selon les circonstances qui pourront être plus ou moins favorables, et si, par exemple, il n'y a pas de groupe constitué, il appartiendra aux adultes, en collaboration avec la formatrice ou le formateur, d'exploiter du mieux possible les ressources du milieu, même les plus réduites; s'il le faut, on peut suppléer à l'absence de groupe important ou durable par des formules de remplacement. Par exemple, on peut faire des échanges à l'intérieur d'une équipe, si petite soit-elle, ou on peut aussi se rapporter à des expériences vécues dans d'autres groupes à l'extérieur; dans ce cas, ces expériences devront, pour être significatives, se passer à des moments assez rapprochés de la période à laquelle se déroule le cours.

En conclusion

L'adulte étant autonome, il peut, dans ses cours, profiter des occasions qui se présentent ou des invitations qui lui sont faites d'utiliser les services de la formatrice ou du formateur et d'avoir recours aux services que le groupe peut lui offrir.

Le rôle de formatrice ou de formateur consiste donc à fournir aux adultes, selon le cas:

- un accompagnement;
- des conseils;
- de l'animation;
- des informations;
- des critiques et des commentaires;

en adaptant ces divers services aux besoins exprimés par ces adultes.

Marcel Landry
Service de la formation générale
DGEA

PRÉSENTATION DU COURS

SYNTHÈSE DU CONTENU

Ce cours vous propose:

- une sensibilisation aux diverses composantes de la personnalité, qui influencent directement votre fonctionnement interne, votre relation avec autrui, vos prises de décision, votre agir;

- une meilleure idée de l'importance de l'éducation parentale et sociale reçue dont les conséquences se manifestent encore aujourd'hui dans votre quotidien;

- une possibilité d'entrevoir que tout n'est pas irrémédiablement "scellé" dans votre vie: cette démarche vous amènera à découvrir non seulement votre capacité à diminuer ou consolider l'effet des expériences vécues, mais aussi votre responsabilité (respons-abilité: habileté à répondre soi-même...) dans la façon dont vous désirez désormais orienter votre vie...

INTENTIONS ANDRAGOGIQUES

Ce cours propose, à l'intérieur d'une démarche de connaissance de soi, l'acquisition d'un outil efficace pour une meilleure compréhension du fonctionnement humain.

Les thèmes retenus devraient mener à une prise de conscience de certains facteurs qui favorisent votre épanouissement et votre autonomie et de certains autres qui les entravent.

Avec une meilleure information de ce qui stimule ou gêne certains de vos comportements*, vous devenez plus apte à assumer la gestion, la direction de votre vie, d'une façon plus responsable et dans la perspective d'une liberté nouvelle.

Ce cours vous situe, en outre, face à certaines lacunes de votre éducation. Vous saurez mieux en saisir les conséquences dans votre vie de tous les jours.

Cette démarche vous amènera, sans doute, à évaluer, avec plus de confiance et de justesse, votre capacité à mener à bien les changements souhaités, avec tout ce que cela implique d'ouverture au plaisir, à la créativité, à l'autonomie.

---

* Les mots du texte suivis d'un astérisque trouvent leur définition dans le lexique.

MÉTHODOLOGIE

Ce cours est axé sur votre vécu personnel: vous demeurez au coeur même de vos apprentissages. À la fois sujet et objet de votre développement, riche d'une réalité fort diverse, vous serez fréquemment appelé à recourir à votre expérience* de vie pour illustrer les concepts.

Exposés, mises en situation, exercices, réflexions individuelles, partages en groupe seront mis à contribution tout au long de cette démarche.

Bien que son rôle consiste à transmettre des données théoriques, le formateur ou la formatrice se doit d'abord de vous accompagner dans votre cheminement et de vous apporter le soutien nécessaire. Il lui appartient, en outre, de créer le climat de confiance et de sécurité qui favorisera une démarche axée sur l'expérience*, la créativité et l'autonomie.

Il est possible que vous entrepreniez ce cours à l'intérieur d'un groupe. Il peut arriver également que vous le fassiez dans d'autres conditions. Dans tous les cas, vous discuterez avec votre formateur ou votre formatrice des modalités d'utilisation de ce cahier de matériel d'apprentissage.

---

* Les mots du texte suivis d'un astérisque trouvent leur définition dans le lexique.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Prendre conscience de sa réalité et de celle des autres afin d'améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles.

DIRECTION DES COMMUNICATIONS

PRÉSENTATION DES OBJECTIFS

Dans la perspective de l'objectif général mentionné à la page précédente, voici ce que vous serez en mesure de faire, à la fin du cours Connaissance de soi 2:

- décrire comment une composante de votre personnalité affecte positivement ou négativement votre façon d'agir.

Cette description se fera à partir de votre propre choix d'une situation personnelle et de votre propre choix, également, d'une composante de votre personnalité que vous aurez à décrire.

Pour atteindre cet objectif terminal, les objectifs intermédiaires vous proposent une démarche qui vous fera découvrir, étape par étape, une théorie de la personnalité et son fonctionnement sommaire; cette démarche vous fournira ensuite des notions de votre fonctionnement interne, puis de votre fonctionnement en relation avec autrui et aussi en situation de prise de décision, et, finalement, vous révélera le lien significatif entre ces divers éléments.

Le tableau qui suit illustrera plus clairement le cheminement proposé:

- à la fin de chaque objectif intermédiaire, vous serez capable d'atteindre les résultats attendus correspondants. Après avoir atteint l'ensemble des objectifs intermédiaires, vous deviendrez apte à réaliser l'objectif terminal.

TABLEAU DES OBJECTIFS

OBJECTIF TERMINAL	OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	RÉSULTATS ATTENDUS
1- Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.	1.1 Distinguer succinctement diverses théories de la personnalité.	· Capacité de nommer quelques théories et d'en parler brièvement.
	1.2 Se familiariser avec des éléments d'une théorie proposée et retenue.	· Capacité d'exprimer en ses propres mots les idées principales et le fonctionnement résumé de la théorie choisie.
	1.3 Décrire sommairement les principales dimensions de son fonctionnement interne en référence à cette théorie.	· Meilleure connaissance de ce qui aide ou nuit à ce fonctionnement, en quoi cela touche l'estime de soi et sa capacité de donner et recevoir des marques d'attention.
	1.4 Décrire sommairement son comportement en relation avec les autres.	· Conscience plus élevée de l'influence de ces facteurs positifs ou défavorables sur son comportement* avec autrui.
	1.5 Décrire sommairement son comportement dans une situation de prise de décision.	· Meilleure compréhension de ses réactions face à: · ses peurs; · ses préjugés; · l'exercice de sa liberté; · ses choix.
	1.6 Établir les liens entre son fonctionnement interne, d'une part, et son comportement* avec les autres et dans une prise de décision, d'autre part.	· Meilleure compréhension des relations entre ces divers éléments de son agir. · Conscience plus élevée de ce qui appartient à chacun, de sa façon de décider et des moyens disponibles pour y parvenir.

LEXIQUE

Le lexique contient des définitions dont le sens s'inspire du contexte du présent document.

Acceptation inconditionnelle: accepter une personne telle qu'elle est, sans aucune condition ou restriction.

Authentiquement: de façon à exprimer une vérité profonde de l'individu et non des habitudes superficielles, des conventions.

Comportement: manières d'agir, conduites, réactions qui peuvent être observées.

Confronter: mettre des personnes ou des choses en présence pour les comparer.

Cythère: dans l'antiquité grecque, île consacrée à Vénus, devenue île enchanteresse.

Dynamique: ensemble des forces orientées vers un changement, une prise de conscience, un progrès.

Empathie: faculté de comprendre et de ressentir ce que quelqu'un vit et ressent réellement.

État du moi: manière d'être d'une personne: la façon dont elle pense, ressent, agit à un moment donné.

Expérience: le fait d'"essayer", de vivre quelque chose, considéré comme un enrichissement de la connaissance, des aptitudes.

Inconscient: ce qui échappe entièrement à la conscience, même quand on cherche à le percevoir et à y appliquer son attention.

Introspection: observation par soi-même de sa conscience individuelle. Regard à l'intérieur de soi.

Investigation: enquête, recherche suivie sur un objet.

Maturité: état de ce qui a atteint son plein développement, et qui confère à l'être humain la plénitude de ses moyens physiques et intellectuels.

Perspective: aspect sous lequel une chose se présente; manière de considérer quelque chose.

Pertinence: qualité de ce qui convient, de ce qui est conforme à la raison, au bon sens.

Processus: ensemble de phénomènes de développement, d'évolution organisé dans le temps.

Réappropriation: dans le présent contexte, action de redevenir propriétaire de ce qui vous appartient (vos décisions, vos plaisirs, vos besoins, etc.), de ce qui constitue un potentiel, un "trésor" encore enfoui, caché à l'intérieur de vous.

S'actualiser: passer de l'état du possible à l'état de réalité, d'action, d'accomplissement.

Stimulus: ce qui, de façon externe ou interne, est capable de provoquer une réaction. (pluriel: stimuli)

Subjectivité: état de ce qui varie avec le jugement, les sentiments, les habitudes de la personne.

CONSIGNES SPÉCIFIQUES

- THÉORIE UTILISÉE

Le guide d'apprentissage et les exercices correspondants ont été conçus selon la théorie de l'analyse transactionnelle.

Nous avons choisi cette théorie parce qu'elle se présente dans un langage clair, libre de jargon scientifique. Son vocabulaire familier, facilement compréhensible, n'en est pas moins extrêmement précis.

Toutefois, les objectifs intermédiaires et les éléments de contenu ont été déterminés de telle façon que vous puissiez atteindre par une autre théorie de la personnalité les résultats attendus au cours de la démarche, s'il arrivait que le formateur ou la formatrice choisisse une autre théorie.

- RÉSUMÉS

En cours de route vous trouverez des résumés de la matière présentée jusque-là et une introduction au prochain thème.

- EXERCICES

Afin de vous aider à vérifier votre compréhension de la matière, des exercices vous seront proposés. Vous trouverez les réponses à l'intérieur du corrigé des exercices.

- **EXERCICES DE SYNTHÈSE**

À la fin de chaque objectif intermédiaire vous constaterez par un exercice de synthèse si vous êtes en mesure de passer à l'étape suivante.

- **NUMÉROTATION**

La numérotation se présente comme suit:

Exemple:
1.1 exercice 1
1.1 exercice 2
1.2 exercice 3
1.2 exercice de synthèse 4
1.3 exercice 5
etc.

- Le premier chiffre est en relation avec l'objectif terminal auquel il se rapporte et sera suivi d'un point.
- Le second chiffre est en relation avec l'objectif intermédiaire auquel il se rapporte, suivi du terme "exercice", portant le numéro "X", dans l'ordre où il se présente et de façon cumulative, tout au long du cours.

Les corrigés, qui reprennent les numéros correspondants, sont placés à la fin du cahier.

- **Note**

Les mots du texte suivis d'un astérisque (*) trouvent leur définition dans le lexique à la page 11.

SECTION II

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.1

Distinguer succinctement diverses théories de la personnalité.

Avez-vous vu ce film dans lequel les occupants d'un sous-marin miniaturisé se promenaient à l'intérieur du corps d'un savant? Ils tentaient de trouver la cause, indécelable de l'extérieur, d'un problème délicat concernant cet homme et en recherchaient la solution.

Non... vous ne ferez pas de science-fiction! Ce n'est pas là le propos de ce cours!

Mais c'est tout de même une sorte de voyage à l'intérieur de vous-même que vous propose cette démarche: vous tenterez de voir un peu plus clair dans votre fonctionnement, pour vous acheminer vers un mieux-être.

On dirait presque un embarquement pour Cythère *!...

CE QUE VOUS EN CONNAISSEZ DÉJÀ

ACTIVITÉ DE PRÉSENTATION

Voilà, c'est le départ pour une belle aventure...

Peut-être certaines personnes parmi vous se connaissent-elles déjà. Pour d'autres, au contraire, c'est un premier contact avec le groupe. Pour faire connaissance et "briser un peu la glace", l'activité suivante vous est suggérée.

Votre formateur ou votre formatrice vous invitera à partager, deux à deux (en diade), ce que vous connaissez déjà des diverses théories de la personne, ne serait-ce que leur nom.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du divan de Freud, du chien de Pavlov, d'Essalem en Californie, du "flower power"... Peu importe! Dans vos mots, en parlant durant sept ou huit minutes chacun, échangez ce que vous connaissez avec un ou une partenaire de votre choix...

La plénière de partage qui suivra vous mettra sûrement " dans le bain" des quelques théories de la personne dont vous ferez un rapide survol, avant de "plonger" dans l'analyse transactionnelle, notre outil de navigation!

Cette première activité, qui sera simple et détendue, ne devrait pas durer plus de 45 minutes. Il s'agit d'une prise de contact chaleureuse qui permettra à tout le monde de savoir un peu mieux d'où part chaque personne.

Peut-être n'effectuez-vous pas en groupe cette démarche de Connaissance de soi 2? N'hésitez pas, dans ce cas, à prendre quelques minutes, vous aussi, pour vous "mettre dans le bain"! Jetez sur papier, comme cela vient, en peu de mots et sans grandes phrases, ce que vous connaissez déjà des différentes théories de la personnalité les plus connues. Allez-y simplement... même si cela vous semble incomplet ou farfelu!...

AVERTISSEMENT

Comme nous vous l'avons indiqué à la page 4 (Méthodologie), ce dernier paragraphe est une illustration d'une des modalités de la démarche dont nous vous recommandons de discuter avec votre formateur ou votre formatrice au cas où vous auriez besoin que vos conditions particulières d'apprentissage soient précisées ou ajustées.

DIVERSES THÉORIES DE LA PERSONNALITÉ

Il existe un nombre incroyable de théories de la personnalité. Notre propos, ici, n'est ni de les nommer ni de les expliquer toutes, car ni le temps ni les moyens à notre disposition ne permettent d'approfondir ces concepts autant que vous le souhaiteriez peut-être... Aussi ne ferons-nous qu'une lecture rapide de certaines théories. Une heure devrait suffire pour ce survol de la question.

Avant d'aborder les théories de la personnalité, suivons d'abord l'évolution de la psychologie à travers les quatre courants principaux suivants:

- la psychanalyse;
- le behaviorisme;
- l'approche humaniste;
- la psychologie transpersonnelle.

A) La psychanalyse

Formulée par Sigmund Freud et ses disciples (dont Jung et Adler), cette théorie présente l'être humain comme étant d'abord régi par divers processus* inconscients*. Elle tente justement, pour un mieux-être, d'amener à la conscience de la personne le plus grand nombre possible de ces éléments inconscients*, souvent refoulés et perturbateurs.

B) Le behaviorisme

Les tenants de cette théorie, dont B.F. Skinner, ne veulent pas réduire l'être humain au fait qu'il soit dirigé avant tout par des processus* inconscients*. L'environnement et la société sont aussi responsables, selon eux, de conditionnements adéquats ou inadéquats et de comportements* appris, de telle sorte que l'être humain répondrait aux stimuli* de façon presque mécanique.

C) L'approche humaniste

Ce courant comprend plusieurs théories, celle de Carl Rogers, de Frederick Perls, de Lucien Auger, de Thomas A. Harris (que nous verrons plus en profondeur), etc., et engage l'être humain dans sa propre démarche, lui rend sa responsabilité personnelle dans la réappropriation* de son potentiel, c'est-à-dire dans la redécouverte de ce dont il est capable.

D) La psychologie transpersonnelle

Elaborée par Abraham Maslow, mais surtout Victor Frankl, cette toute nouvelle théorie vise l'intégration de la dimension spirituelle dans l'ensemble de la personnalité humaine. Elle veut aider l'être humain de notre époque, souvent en crise existentielle, à trouver un sens à sa vie.

QUELQUES THÉORIES DE LA PERSONNALITÉ

Les théories de la personnalité décrivent et expliquent le fonctionnement de la personne. Elles sont issues des divers courants de la psychologie.

Nous détaillerons quelques-unes des théories de la personnalité actuellement les plus utilisées:

- la théorie psychanalytique;
- les théories issues de l'approche humaniste:
  - . la théorie rogérienne,
  - . la théorie gestaltiste,
  - . l'analyse transactionnelle.

LA THÉORIE PSYCHANALYTIQUE

Sigmund Freud est sans conteste le premier véritable "fouilleur" des comportements* humains, par le recours à sa théorie psychanalytique. Selon lui, tout se ramène à l'individu déterminé par l'inconscient*: comment quelqu'un choisit un travail, un conjoint ou une conjointe, comment il se comporte avec ses enfants, ses amis, donne et reçoit de l'affection, comment il prend ou non plaisir à vivre, tout cela est motivé par les forces de l'inconscient* qui agissent à l'intérieur de lui. Cette théorie de la personnalité propose donc d'aider l'individu à prendre conscience de ce qui, chez lui, est inconscient.

Nous devons beaucoup à Freud, même si certaines de ses conclusions ont été contredites. Ses idées sont encore d'actualité: les psychologues s'y réfèrent fréquemment.

LA THÉORIE ROGÉRIENNE

Carl R. Rogers en est l'instigateur. On la qualifie également d'approche "centrée sur la personne".

Selon Rogers, quand la personne peut s'actualiser* dans des conditions minimalement favorables, sans entraves psychologiques ou sociales trop graves, elle a ce qu'il faut pour se développer, d'elle-même, vers la maturité*, l'autonomie, la responsabilité. Tout comme l'organisme physique.

L'être humain, pour Rogers, est fondamentalement bon et capable de faire les choix qui sont les meilleurs pour lui, dans la mesure où il est en contact réel avec ce qu'il est.

Pour l'aider à établir un tel contact, les valeurs privilégiées par cette théorie sont l'empathie* et l'acceptation inconditionnelle* de l'autre, dans un climat de confiance, une atmosphère rassurante et chaleureuse.

La vie pleine vers laquelle on tend est alors considérée comme un processus*, non un état. C'est un mouvement vers..., non une destination. Elle se caractérise par une attitude d'ouverture face à l'expérience*, le fait de vivre plus pleinement le moment présent, une confiance accrue en ses moyens.

Une personne fonctionne mieux quand elle réussit à bien connaître et choisir le comportement* le plus satisfaisant pour elle.

LA THÉORIE GESTALTISTE

C'est le nom de Frederick (Fritz) Perls qui ressort parmi les tenants de cette théorie. Il nous questionne sur le "comment on vit?" et la réponse à ce "comment" indique le chemin à suivre...

Pour Perls, freudien de formation, fervent admirateur mais en même temps violent critique de Freud, les objectifs de la Gestalt devraient permettre à l'être humain d'être plus totalement en vie (corps, émotions, esprit); de laisser vivre toutes les parties de son être; d'être vraiment présent à soi, attentif à ce qui se passe en soi; de développer sa capacité de se prendre en charge, de satisfaire le plus complètement possible ses besoins.

Or, si certains de nos besoins ont été satisfaits, d'autres ne l'ont pas été. Parmi ces insatisfactions, quelques-unes sont encore présentes dans notre esprit et une partie de notre énergie est utilisée à essayer de les combler, de les "compléter". D'autres ont été oubliées ou refoulées, mais continuent encore d'agir, à notre insu, sur notre comportement.

L'objectif de la Gestalt est de rétablir le contact avec ces insatisfactions, parfois oubliées, mais encore actives, de les définir, pour ensuite achever, terminer ce qui est resté en suspens.

L'individu a donc la possibilité de devenir ce qu'il EST et non ce qu'il croit qu'il DEVRAIT ÊTRE!

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

La théorie retenue pour notre démarche, l'analyse transactionnelle, trouve son origine dans les travaux du Dr Éric Berne, systématisés par Thomas A. Harris. Comme il s'agit de votre "outil de navigation", vous l'étudierez, plus loin, davantage en profondeur.

RÉSUMÉ

Vous avez fait un survol rapide de l'évolution de la psychologie à travers quatre courants principaux; puis, vous avez abordé une théorie psychanalytique (freudienne) et trois autres, d'inspiration humaniste: la théorie rogérienne, la théorie gestaltiste et l'analyse transactionnelle.

Après avoir complété l'exercice de synthèse, voyez donc maintenant de plus près ce qui regarde cette dernière, qui vous concerne plus particulièrement.

Si votre curiosité pour les théories de la personnalité a été piquée, bravo! Consultez la liste des ouvrages de référence en page 28. Vous aurez l'embarras du choix de lectures à faire! N'hésitez pas à consulter votre formateur ou votre formatrice, le cas échéant, pour vous guider.

Et à vous qui, par la force des choses, avez fait ces découvertes individuellement... bonne continuation!

Si votre curiosité pour les théories de la personnalité a été piquée, bravo! Consultez la liste des ouvrages de référence en page 28. Vous aurez l'embarras du choix de lectures à faire! N'hésitez pas à consulter votre formateur ou votre formatrice, le cas échéant, pour vous guider.

Et à vous qui, par la force des choses, avez fait ces découvertes individuellement... bonne continuation!

1.1 EXERCICE DE SYNTHÈSE 1

1.1 Distinguer succinctement diverses théories de la personnalité.

"J'AI RETENU..."

Accordez-vous une demi-heure pour trouver le mot ou l'expression manquants et compléter les phrases qui suivent:

1- Parmi les courants principaux de la psychologie, on note la _____, le behaviorisme, _____ _____ et la psychologie transpersonnelle.

2- La psychanalyse a surtout été élaborée par _____ _____.

3- _____ et _____ sont surtout responsables des comportements* appris de l'être humain, selon les behavioristes.

4- L'approche humaniste rend à l'être humain sa _____ _____ dans la réappropriation* de son potentiel.

5- La psychologie transpersonnelle veut aider l'être humain à trouver _____.

6- Les valeurs privilégiées par la théorie rogérienne sont _____ et _____.

7- _____ trouve son origine dans les travaux du Dr Éric Berne et a été systématisée par _____ _____.

Consultez le corrigé de l'exercice à la page 125.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

ASSAGLIOLI, R.A., Psychosynthèse. principes et techniques, Paris, Éditions Épi, 1976.

BERNE, Éric, Des jeux et des hommes, Paris, Stock, 1975.

HARRIS, Thomas A., D'accord avec soi et les autres, Paris, Éditions Épi, 1973, 243 pages.

JONGEWARD, D. et M. JAMES, Naître gagnant, Paris, Addison Weshley, 1973.

JONGEWARD, D. et D. SCOTT, Gagner au féminin, Paris, Inter Éditions, 1979.

LOWEN, Alexandre, La bioénergie, Montréal, Éditions du Jour /Tchou.

ROGERS, Carl, Le développement de la personne, Paris, Dunod, 1968, 268 pages.

SAINT-ARNAUD, Yves, La personne humaine, Montréal, Éditions de l'Homme, 1974, 200 pages.

SKINNER, B.F., Par-delà la liberté et la dignité, Paris, Robert Laffont, 1971, 270 pages.

À surveiller, divers articles dans les revues:

- Psychologie;
- La Gazette des femmes;
- Revue R.N.D., distribuée par les Caisses populaires Desjardins.

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.2

Se familiariser avec des éléments d'une théorie proposée et retenue.

Pourquoi je fais ce que je fais? Comment puis-je cesser de faire ce que je fais, changer ce que je fais, si j'en éprouve le désir, si j'ai le goût de mieux vivre avec moi-même d'abord, puis avec les personnes de mon entourage?

Voilà le genre de questions auxquelles l'analyse transactionnelle veut tenter d'apporter une réponse neuve, dans un langage simple que tout le monde peut comprendre.

Cette maturité plus sereine, vous aurez sans doute le désir de la faire rayonner autour de vous. Aussi Thomas Harris va-t-il très loin dans l'espoir sur lequel il se fonde... Seriez-vous d'accord pour le suivre quand il rêve ainsi:*

"Si l'on peut rendre la relation entre deux personnes créative, capable de combler et de libérer de la crainte, alors il s'ensuit que cela peut réussir pour deux

relations ou trois ou une centaine, ou (...) pour les relations qui affectent des groupes sociaux entiers, même des nations. Les problèmes du monde - et ils sont journellement relatés en termes de violence et de désespoir - sont essentiellement les problèmes des individus. Si les individus peuvent changer, le cours du monde peut changer. C'est là un espoir qui mérite d'être entretenu[1]".

Et vogue vers l'espoir!...

N.B. Nous vous rappelons que la théorie ou le modèle théorique proposé et retenu, ici, est l'analyse transactionnelle.

---

1. Harris, Thomas A., D'accord avec soi et les autres, p. 12.

FONDEMENTS

LES ÉTATS DU MOI *

Somerset Maugham, célèbre écrivain anglais, disait:

> "Je reconnais que je suis fait de plusieurs personnes et que la personne qui a le dessus en ce moment cédera inévitablement la place à une autre. Mais quelle est la vraie? Toutes ou aucune[2]?"

Il y a trois concepts de base en analyse transactionnelle: les états du moi*, Parent, Adulte et Enfant. Ces concepts essaient d'expliquer la capacité qu'a une personne de changer facilement et rapidement de visage ou de personnalité.

> *Par exemple:*
>
> *Vous réfléchissez à l'achat d'une auto...: petite cylindrée, économique, pas nécessairement neuve puisque vos moyens sont limités... Voilà que vous rencontrez 3 ou 4 compagnons de hockey. Vous discutez de votre projet d'achat avec eux et... avez peine à vous reconnaitre dans ce que vous vous entendez décrire à vos amis!!...: "une auto puissante...! peut-être décapotable (les filles aiment cela!) ...les paiements, y'a rien là...!"*

Cela n'a rien à voir avec ce que vous pensiez, il y a à peine quelques minutes! Pourquoi vouloir vous présenter sous un jour si différent?

---

2. Idem, p. 15.

Un autre exemple:

Vous vous sentez heureuse, détendue au milieu d'amis avec lesquels vous discutez chaleureusement et ouvertement. Survient tout à coup une personne qui vous est étrangère... et vous devenez inquiète, embarrassée, gênée, bloquée... Vous vous taisez...

Pourquoi? Qu'est-ce qui est monté en vous, à l'arrivée de cette personne?

Ces situations, pas toujours confortables, résultent des interactions entre ces états du moi* Parent-Adulte-Enfant, qui vous seront bientôt plus familiers.

En analyse transactionnelle,

> Parent, Adulte, Enfant ont des significations différentes de leurs significations habituelles. En effet, Parent n'est pas votre père et votre mère; Adulte a un sens différent de celui d'être "un grand ou une grande"; Enfant signifie autre chose qu'une petite personne.

Aussi seront-ils écrits avec une majuscule tout au long de cette démarche.

LES ENREGISTREMENTS

L'analyse transactionnelle part du principe que tout ce qui est venu à notre connaissance consciente, de même que les sentiments qui y sont associés, est enregistré en détail et emmagasiné dans le cerveau. A cinq ans, un enfant a une moyenne de 25 000 heures d'enregistrement dans son cerveau! Déjà à cet âge, il a des modèles de comportement*, des façons de fonctionner qu'il aura tendance à reproduire inconsciemment pendant toute sa vie!

"Mets pas ton couteau dans ta bouche... On s'assoit pas comme ça dans le salon... Tu parles pas, tu cries... On ne traverse pas sans regarder des deux côtés de la rue... Vas-y, t'es capable de chanter ça... Laisse faire ton frère, il fait ça mieux que toi... T'es donc fatigant avec tes questions... Tais-toi, tu parles tout le temps... Laisse parler les grandes personnes... C'est bien beau, la musique... J'aime donc pas ça élever des garçons... Oui, t'es vraiment habile en dessin...

Ces exemples vous rappellent des choses...? vous font revivre des émotions?...

"Le cerveau fonctionne comme un enregistreur haute fidélité, mettant sur bande, pour ainsi dire, chaque expérience* depuis le moment de la naissance, peut-être même avant la naissance[3]."

Les messages reçus sont en vous, quel que soit votre âge, que vous vous en souveniez ou non et ne s'effaceront jamais.

Nous allons voir ensemble comment il est possible, cependant, d'en augmenter ou d'en baisser le volume, selon qu'ils sont favorables ou nuisibles.

---

3. Idem, p. 21.

RÉSUMÉ

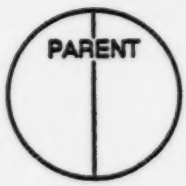
Un état du moi, c'est donc la façon dont une personne pense, ressent et se comporte à un moment donné. Les trois états du moi* existent chez tout le monde et se nomment Parent - Adulte - Enfant.*

Retenez en outre que le cerveau fonctionne comme un magnétophone haute fidélité. Il enregistre non seulement les expériences passées, mais aussi les sentiments qui y étaient associés, les liant à tout jamais à ces expériences. Ces expériences* enregistrées et les sentiments qui leur sont associés sont susceptibles de réapparaître aujourd'hui, sous une forme aussi vivante que lorsqu'ils se sont produits. Vous ne faites pas que vous en souvenir: vous les revivez réellement.*

LES COMPOSANTES

Pour vous faciliter la compréhension de ce qui va suivre, n'hésitez pas à consulter le tableau "mes composantes P-A-E", en page 63. Votre formateur ou votre formatrice fera les liens nécessaires, au besoin.

PARENT



"Le Parent est un immense recueil d'enregistrements dans le cerveau, des événements extérieurs non contestés ou imposés, perçus par une personne au cours de ses premières années de vie[4]."

Ces événements peuvent être par exemple des règles, des déclarations, des expressions du visage et des tons de voix. Ils ne proviennent pas seulement de vos père et mère, mais aussi d'autres personnes qui incarnaient également pour vous l'autorité ou avec lesquelles vous étiez liés ou liées: grands-parents, frères et soeurs, tantes et oncles, enseignants, enseignantes, prêtres, religieuses, policiers, etc. C'est le monde des principes, des préjugés à partir duquel vous avez été, en quelque sorte, programmé ou programmée.

Comme vous aimiez ou craigniez ces personnes dont souvent, d'ailleurs, vous dépendiez, il ne vous était guère possible, alors, de contester ou de modifier ces événements qui sont devenus des données dans votre cerveau.

---

4. Idem, p. 31.

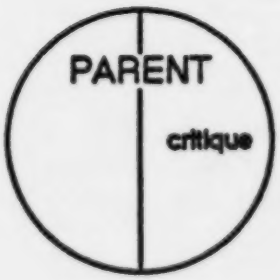
Or, ces renseignements sont des enregistrements permanents. Personne ne peut les effacer. Ils peuvent ainsi être rejoués toute la vie. (Vous pouvez cependant en augmenter ou en baisser le volume pour améliorer votre qualité de vie. C'est ce que vous verrez plus loin.)

Ces enregistrements proviennent du monde extérieur:

slogans:	*tout le monde le fait... c'est pas pire pour toi que de ...*
ordres:	*fais ceci... ne fais pas cela... tu dois...*
principes:	*pierre qui roule n'amasse pas mousse... on ne peut pas toujours gagner...*
valeurs:	*ceci est bon... cela est mauvais... ceci est beau... ou laid...*
règles morales ou religieuses:	*sois bon pour les autres... pense aux autres avant de penser à toi...*
sens pratique:	*comment attacher ses souliers, comment traverser une rue.*

Le Parent se présente sous deux formes: Parent critique (PC) et Parent aidant (PA).

Parent critique: se manifeste par des comportements de menace, d'évaluation critique, d'autorité et de censure. Vous exprimez votre Parent critique quand vous moralisez, commandez, jugez, exigez qu'on observe la loi.



En dedans de vous le Parent critique est votre conscience et votre juge (parfois très sévère!). Chez beaucoup de personnes le Parent critique empêche l'Enfant (E) d'être libre (nous étudierons la composante Enfant (E) plus loin).

Aspect positif:

le Parent critique (PC) énonce des droits et voit à leur application.

Aspect négatif:

il a tendance à dévaloriser, limiter, diminuer.

Parent aidant: tout comportement chaleureux, stimulant et permissif fait partie du Parent aidant. Vous exprimez votre Parent aidant quand vous soutenez, encouragez et écoutez quelqu'un.

En dedans de vous le Parent aidant est comme un ami qui vous encourage et qui prend soin de vous. Il vous donne la permission de faire des erreurs, de vous exprimer, de vous faire des amis ou amies... Il encourage l'expression de votre Enfant libre (EL).

Aspect positif:

le Parent aidant (PA) conseille, protège, montre comment faire. Il construit, valorise, apprécie et prend soin, permet plus de choses qu'il n'en défend.

Aspect négatif:

il peut parfois surprotéger, freiner aussi les initiatives.

La présentation de l'analyse transactionnelle, à ce point, devrait nécessiter environ 20 minutes, peut-être davantage. Si vous avez quelques questions, n'hésitez pas à les poser.

1.2 EXERCICE 2

JE ME SOUVIENS... [5]

À partir d'images de votre enfance, vous allez maintenant tenter de rejoindre votre composante Parent, d'entrer en contact avec elle.

Accordez-vous environ 45 minutes pour cet exercice de concentration. Si vous faites cette démarche individuellement, n'hésitez pas à entreprendre cette réflexion: elle vous sera sûrement profitable!

Si par contre cet exercice se réalise en groupe, votre formateur ou votre formatrice ou une autre personne lira lentement et doucement le texte qui suit. Laissez-vous aller... détendez-vous... laissez monter, émerger ces images qui se présenteront à vous...

> "Détendez-vous... prenez de bonnes respirations... et disposez-vous à retourner, en imagination, très loin en arrière...
>
> Revoyez l'endroit où vous avez vécu votre enfance... principalement, la maison où vous avez habité...
>
> Voyez les gens qui vous entourent, ceux qui ont eu une influence importante pour vous... vos parents... grands-parents... frères... soeurs... oncles... tantes... religieux... religieuses... ou, encore, tout ce monde à la fois.

5. Inspiré du cours de Télé-université, L'individu, son affectivité, sa sexualité, p. 23.

Essayez de vous imaginer dans des scènes concrètes... repas, visites rendues ou reçues... en classe... à l'église... dans des moments où on vous félicitait... ou réprimandait...

Tentez de revoir ces choses... laissez monter ce qui vient, sans censurer..."

Maintenant que le contact est bien établi, écrivez ce que vous entendiez dans votre jeunesse, de la part des gens qui étaient importants pour vous, au sujet des thèmes suivants.

Écrivez d'abord ce qui émergera spontanément. Vous reviendrez ensuite sur les points qui demandent plus d'introspection*... Il n'est toutefois pas nécessaire de trouver des éléments pour tous les thèmes...

Bonne réflexion!

l'argent:

_____

_____

_____

le travail:

_____

_____

_____

la réussite:

_____

_____

_____

l'intelligence:

_____

_____

_____

les femmes:

_____

_____

_____

les hommes:

_____

_____

_____

le corps:

_____

_____

_____

la nudité:

_____

_____

_____

les sentiments:

_____

_____

les peurs:

_____

_____

la sexualité:

_____

_____

_____

l'obéissance:

_____

_____

_____

la pauvreté:

_____

_____

_____

la richesse:

_____

_____

_____

la tendresse:

_____

_____

_____

à votre choix:

_____

_____

_____

À la suite de cet exercice, essayez de voir maintenant dans quelle mesure ces messages influencent encore votre vie de tous les jours, quand <u>vous</u> êtes en situation de décider... ou d'agir... ou d'accepter des émotions... ou de vivre des sentiments...

C'est en quelque sorte vous qui vous parlez alors, de la manière dont on vous a parlé antérieurement et que vous revivez, vous empêchant vous-même d'agir ou, au contraire, vous encourageant à l'action.

Cette réflexion et l'échange qui l'accompagne, avec le soutien de votre formateur ou de votre formatrice, demanderont au moins 30 minutes.

1- Prenez d'abord environ 5 minutes pour départager, parmi ces idées, celles qui vous conviennent et celles avec lesquelles vous n'êtes plus d'accord. Pour ce faire, dessinez un petit cercle à côté des premières (O) et cochez les secondes (✓).

Par exemple, si vous avez toujours entendu dire que la réussite s'évalue en fonction de l'argent que l'on gagne, des objets que l'on possède...

ou

que le corps est quelque chose dont on doit se méfier, dont on ne doit pas trop tenir compte, qu'on ne doit pas toucher...

- Etes-vous encore d'accord?

  Si oui, O, à côté de cette idée;
  Si non, ✓.

2- Avez-vous tendance à vous redire les mêmes paroles? à poser les mêmes gestes?

  Si oui, en quelles circonstances?

  Avec qui?

Par exemple, vous pourriez, devant votre belle-mère, répéter des idées concernant le corps avec lesquelles vous n'êtes plus d'accord, par crainte de son jugement sévère,
alors que, tenant compte de votre évolution, vous vous donneriez peut-être la permission de soutenir le contraire devant un groupe d'amis plus jeunes.

ou

Vous désirez peut-être vous affranchir d'une autorité qui nuit à votre épanouissement (père, mère, patron, conseiller...), mais n'y parvenez pas, vos notions "enregistrées" de l'obéissance vous empêchant de poser les gestes convenables...

3- Ces attitudes et comportements* sont-ils davantage attribuables à votre Parent aidant (PA) (messages positifs) ou à votre Parent critique (PC) (messages négatifs)?

_____

_____

_____

_____

4- Laquelle de ces deux composantes est la plus forte chez vous?

_____

_____

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 126.

RÉSUMÉ

Votre composante Parent, c'est le résultat d'un stockage de données que vous avez accumulées et conservées depuis votre enfance.

C'est vous, quand vous reproduisez ce qui subsiste en vous de ce qu'ont dit et fait vos père, mère et ceux qui ont contribué à votre éducation (même si vous avez peine à croire qu'il en soit ainsi et malgré que vous ayez 20, 30 ou 40 ans!).

Il existe en vous deux sortes de Parent: un Parent aidant (PA) permissif et chaleureux (à votre endroit!) et un Parent critique (PC) limitant, interdisant, parfois nuisible (toujours pour vous, et pas pour autrui!).

Vous allez maintenant explorer votre composante Enfant, avec plaisir, sans doute...!

ENFANT

Vous savez maintenant que les <u>événements extérieurs</u> enregistrés dans l'enfance forment votre Parent, <u>aidant et critique</u>.

Or, à la même époque, un autre "enregistrement" se fait, en même temps: celui des <u>événements intérieurs</u>, ces réponses de la petite personne à ce qu'elle voit et entend, comprend et ressent.

Comme cette petite personne possède alors peu de vocabulaire, qu'elle est dépendante, maladroite pour s'exprimer, la plupart de ses "enregistrements" sont constitués de <u>sentiments</u>, lesquels ne <u>s'effaceront jamais</u>, eux non plus.

Vous risquez donc de ré-expérimenter fréquemment dans votre vie d'adulte les mêmes émotions que vous avez ressenties au cours d'expériences* semblables pendant l'enfance.

Par exemple, à cette époque, votre besoin d'explorer vous a souvent valu... de "faire des dégâts", de briser des objets... d'où regards et réprimandes parfois sévères...

La crainte du jugement des autres ou le sentiment de "n'être pas à la hauteur" ou la peur de poursuivre les explorations se sont alors installés... (cela forme toute la base des positions de vie, que vous verrez plus tard).

Ces émotions ne montent-elles pas encore fréquemment en vous, spontanément, s'il vous arrive, de "briser quelque chose" (une relation, peut-être...) ou de "faire un dégât..." d'adulte (comme de rater un examen...)?

> "Tout être humain porte en soi un petit garçon ou une petite fille qui pense, agit, parle, s'émeut et réagit exactement de la même façon que lorsqu'il ou elle était un enfant d'un certain âge. Cet état du moi* est appelé l'Enfant (...) et le facteur important, ici, est que cet âge se situe entre deux et cinq ans dans les circonstances les plus courantes. Il est essentiel pour l'individu de comprendre son Enfant, non seulement parce qu'il va passer toute sa vie avec lui, mais parce qu'il s'agit de la partie la plus riche de sa personnalité[6] ."

En effet, la composante Enfant (E) constitue votre potentiel d'énergie et le réservoir de vos ressources: elle crée, cherche, explore, veut savoir et comprendre. Elle est source de motivation, tente d'établir des relations de partage et d'intimité. Elle réclame la satisfaction de vos besoins fondamentaux. L'Enfant, en vous, c'est votre capacité d'aimer, de sentir, de haïr aussi... C'est l'émerveillement , la joie de vivre, la spontanéité, la curiosité, le goût du jeu...

> "Qu'est-ce qui est arrivé à votre composante Enfant," dites-vous?...
>
> Serait-ce que votre Parent critique (PC) l'écrase, trop souvent...?
> Votre Parent aidant (PA) est-il assez généreux pour lui donner la permission de s'exprimer...?

Et si, après cet exposé d'environ 15 minutes, vous tentiez d'entrer un peu mieux en contact avec cette composante en vous? Vous disposez d'environ 20 minutes pour cet exercice.

---

6. Berne, Eric, Que dites-vous après avoir dit bonjour? p. 19-20, tiré du cours de Télé-université L'individu, son affectivité, sa sexualité.

1.2 EXERCICE 3

Prenez une position confortable...
Fermez les yeux...
Détendez-vous...

Votre formateur ou votre formatrice va maintenant vous guider dans votre

VOYAGE DANS L'ENFANCE

- **Comment vous voyez-vous maintenant?**
- **Comment vous voyez-vous il y a 5 ans?...**
  il y a 10 ans?...
  il y a 15 ans?...

Reculez encore dans le temps... et revoyez-vous enfant..., dans un cadre familier de votre enfance... et demandez-vous:

- **J'ai quel âge?**
- **Comment suis-je habillé ou habillée?**
- **Quelle température fait-il?**
- **Qu'est-ce que je vois?**
- **Quelles sont les personnes qui m'entourent?**
- **Quelle est l'atmosphère?**
- **Moi, comment est-ce que je me sens?**
  - **gai, gaie ou triste...**
  - **enjoué, enjouée ou nostalgique...**
  - **révolté, révoltée ou serein, sereine...**
  - **.....**
  - **.....**

- À ce moment-là, qu'y a-t-il d'intéressant dans ma vie? Qu'y a-t-il de désagréable?

(Le formateur ou la formatrice s'interrompt quelques instants)...

Maintenant que vous avez une image plus précise de vous-même comme enfant, prenez cette petite personne avec vous et amenez-la faire une promenade dans un endroit calme et paisible que vous affectionniez particulièrement...

Parlez-lui... Ecoutez-la...
Ecoutez ses peines...
ses joies...
ses confidences...

- Ce petit garçon, cette petite fille, que pense-il de lui-même? Que pense-t-elle d'elle-même?...
- Cette petite personne est-elle heureuse ou malheureuse?...
- Qu'a-t-elle le goût de faire?...

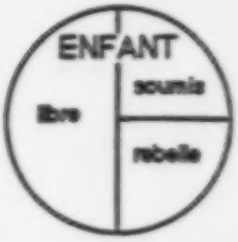
Vous allez maintenant devoir vous quitter...

Trouvez une façon satisfaisante pour vous de lui dire au revoir et donnez-lui un autre rendez-vous, si vous le désirez...

Quand vous serez prêt et prête revenez parmi nous et ouvrez les yeux...

- Qu'est-ce que cette fantaisie vous a dit de vous, autrefois? De vous, aujourd'hui?
- Avez-vous davantage le goût de prendre soin de l'Enfant qui est en vous?

La composante Enfant: ses trois formes



L'Enfant se présente sous trois formes:

- l'Enfant libre;
- l'Enfant soumis;
- l'Enfant rebelle.

Les traits qui constituent l'Enfant libre (EL) semblent se développer naturellement chez tout enfant: l'enfant est curieux, égocentrique, spontané, créateur, cajoleur, sensuel, joyeux ou en colère.

A l'âge adulte, l'Enfant libre (EL) ajoute la chaleur, le charme, le goût de jouer avec les enfants, le désir intense de combler les besoins fondamentaux, l'amour , la haine également.

Aspect positif: *il est vivant, libre, naturel.*

Aspect négatif: *il peut blesser, se mettre "les pieds dans les plats"; il tient peu compte de la réalité.*

Ses expressions: *"Wow", "Youppie", "Ouach", "J'aime cela", "Yark", "C'est le fun", "Bravo!"...*

L'Enfant libre (EL) risque souvent de devoir s'adapter. On parle alors d'Enfant adapté. Il le fait sous la pression de son entourage, surtout quand il est jeune, ou sous la pression de son propre Parent critique (PC). L'Enfant, qui s'adapte alors de deux façons, devient l'Enfant soumis (ES) ou l'Enfant rebelle (ER).

L'Enfant soumis (ES) ressent les besoins et les émotions de l'Enfant libre (EL) décrits plus haut, mais il les étouffe, les tait, de crainte de n'être pas aimé, accepté par autrui.

Il adopte une attitude de soumission, de crainte, de doute... il passe souvent à côté des belles et bonnes choses de la vie...

(Cela vous dit quelque chose!
Vous connaissez une personne semblable très, très proche de vous...?)

Ses expressions: *"Je dois...", "Je devrais bien...", "Il faut que je...", "D'accord...", "Je voudrais, mais... je ne peux pas..."*

Par contre, l'Enfant rebelle (ER) agit presque constamment contre les directives des autres. Il est en réaction d'opposition aux demandes provenant du monde extérieur. C'est souvent la façon utilisée pour obtenir de l'attention, à défaut d'affection.

(Tiens! cela aussi réveille quelque chose...)

Ses expressions: *"Je refuse de...", "Non! (même si on pense oui)", "Je ne le ferai pas! (parce que tu me le demandes)", "Va au diable!"*

Aspects positifs: *dans les deux cas, l'Enfant adapté peut s'éviter des ennuis, se protéger.*

Aspects négatifs: *il s'autodétruit, se dévalorise.*

Dans les deux cas, également, l'Enfant soumis (ES) et l'Enfant rebelle (ER) masquent les besoins et les émotions qui s'exprimeraient librement chez l'Enfant libre (EL).

1.2 EXERCICE 4

L'ENFANT EN VOUS

Pouvez-vous rapidement reconnaître votre Enfant libre (EL), votre Enfant soumis (ES) et votre Enfant rebelle (ER)? Allez voir!...

Cet exercice, d'une dizaine de minutes environ, peut se faire aussi bien si vous travaillez individuellement qu'en groupe. Dans ce dernier cas, cependant, il serait intéressant, pour mieux connaître les réactions des autres, de partager vos réflexions entre vous durant 10 autres minutes.

Votre formateur ou votre formatrice vous y aidera. Rappelez-vous que personne ne vous incitera à parler, à divulguer des choses que vous désirez garder pour vous.

Trouvez une ou deux façons par lesquelles vous exprimez votre Enfant libre (EL).

_____

_____

_____

Faites de même pour votre Enfant soumis (ES).

_____

_____

_____

Et également pour votre Enfant rebelle (ER)

_____

_____

_____

Qu'est-ce que cet exercice vous a appris sur vous?

_____

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 128.

RÉSUMÉ

Votre composante Enfant (E) est constituée des enregistrements de sentiments éprouvés quand vous aviez moins de 6 ans. C'est ce qui, en vous, sent, pense, parle, agit et réagit de la même manière que vous le faisiez enfant.

C'est vous, curieux ou curieuse, spontané ou spontanée, inventif ou inventive, aimant ou aimante. C'est votre plein de sentiments!

Pour rendre certains comportements plus acceptables aux yeux de votre entourage, vous avez dû parfois vous adapter. Et vous continuez à le faire, encore aujourd'hui, si vous vous retrouvez fréquemment dans un comportement d'Enfant soumis (ES) ou d'Enfant rebelle (ER)... risquant "d'aplatir" votre Enfant libre (EL)...*

Vous allez maintenant regarder de plus près le rôle de votre composante Adulte.

ADULTE

Un peu à la manière du cerveau électronique d'un ordinateur, votre composante Adulte recueille et évalue l'information provenant de votre Parent et de votre Enfant ainsi que du monde extérieur.

Accordez-vous au moins 20 minutes pour vous familiariser avec cette composante, que vous travailliez individuellement, ou en groupe. Dans ce dernier cas, votre formateur ou votre formatrice apportera toute l'aide nécessaire à la bonne compréhension de ce concept si important.

L'Adulte est différent de votre Parent, qui juge selon ce qui lui a été enseigné, et différent de votre Enfant, qui a tendance à réagir soudainement, parfois brusquement.

C'est donc à travers la composante Adulte que vous pouvez commencer à faire votre différence entre la vie telle qu'elle vous a été enseignée (Parent), la vie telle que vous l'avez ressentie et la sentez encore aujourd'hui (Enfant) et la vie telle que vous la voyez vous-même, par votre propre connaissance et vos propres expériences* (Adulte).

Par exemple:

P: *"Il faut se méfier des étrangers."*

E: *"Ces étrangers me font un peu peur... mais j'ai terriblement le goût de les rencontrer."*

A: *"Il y a de plus en plus d'étrangers autour de nous: ils font partie de notre vie maintenant."*

Cet Adulte prend conscience du monde émotif, mais n'est pas émotif lui-même. C'est le monde de la logique, le "magasin général des informations".

Des expressions telles que "Cela me paraît possible..., C'est raisonnable..., Ce n'est pas approprié..., Je comprends..., Cela coûte combien?..., C'est logique..." sont des expressions d'Adulte.

LA COMPOSANTE ADULTE A UNE DOUBLE FONCTION:

A) considérer les enseignements de votre Parent pour déterminer lesquels sont encore vrais ou faux, encore convenables ou non, aujourd'hui, et décider de les conserver ou de les rejeter.

Par exemple: Il se disait chez moi: "On est né pour un p'tit pain...", "Une femme ne fait jamais les premiers pas..." "Les hommes, ça n'a pas d'affaire dans la cuisine."

C'était peut-être vrai, il y a 10, 15 ou 20 ans, pour certaines personnes...

Est-ce encore vrai, aujourd'hui? Y a-t-il encore obligation, pour moi, de vivre de cette façon?

Cela convient-il à ma manière de vivre maintenant?...

Est-il à propos de conserver ou de rejeter ces messages?

B) considérer également les données de votre Enfant, pour évaluer si ces sentiments sont acceptables ou pas, appropriés ou pas et dans quelle mesure ils s'expriment en réponse à votre Parent.

Par exemple: "J'ai terriblement envie de ces souliers coûteux... en ai-je vraiment besoin? Ai-je les moyens de me les acheter?"

"Quand on me confie une tâche, j'ai l'impression que je ne serai jamais capable de la mener à bien" (réponse de ES à PC). "Est-ce raisonnable de penser ainsi, j'ai pourtant réussi telle et telle chose, déjà..." (PA).

Si vous laissez à votre Adulte le temps de réfléchir à ces données, de les analyser par rapport à vos besoins et votre réalité de maintenant, s'il a suffisamment d'information, si vous lui faites confiance, il décidera de ce qui est bon pour vous. Il a le pouvoir de prendre les décisions, après vérification des "enregistrements".

[Vous verrez plus loin que pour exercer ce pouvoir, votre Adulte peut décider de débrancher les enregistrements, d'empêcher les "cassettes" de rejouer, de baisser le volume du Parent critique (PC) et d'augmenter celui du Parent aidant (PA).]

Relations entre Parent-Adulte-Enfant

Avant de passer à l'exercice qui suit, il serait intéressant de vous présenter le Parent, l'Adulte, l'Enfant et leurs relations possibles.

Dans une famille ordinaire, comment risque de se développer l'enfant de parents sévères, autoritaires, critiques?... Prenez quelques instants pour trouver vous-même la réponse, avant de poursuivre...

En effet, il existe de fortes chances pour que cet enfant devienne peureux, timide, soumis ou encore, coléreux, rancunier, rebelle...

D'autre part, si ces parents sont chaleureux, permissifs, aidants, comment évoluera probablement leur enfant?...

Vous avez raison: il risque fort de s'épanouir, heureux, confiant en lui, libre...

Les mêmes processus* s'établissent en vous, à partir de vos composantes Parent critique (PC), Parent aidant (PA), Enfant soumis (ES), Enfant rebelle (ER), Enfant libre (EL) et Adulte (A):

RELATION PARENT CRITIQUE -> ENFANT ADAPTÉ: soumis, rebelle

> Plus votre composante Parent (P) est critique, contraignante en vous, pour vous, plus votre composante Enfant soumis (ES) ou Enfant rebelle (ER) se développe.

RELATION PARENT AIDANT -> ENFANT LIBRE

Plus votre composante Parent (P) est chaleureuse et permissive pour vous, plus votre composante Enfant libre (EL) peut s'actualiser*, se réaliser.

RELATION ADULTE -> PARENT-ENFANT

Plus la composante Adulte est "informée" [c'est-à-dire qu'elle reçoit suffisamment de messages de votre Parent (P) et de votre Enfant (E)], plus elle est en mesure de mettre à jour les messages de votre Parent (P) et de votre Enfant (E), en les confrontant avec la réalité présente. L'Adulte (A) est au service de la réalisation des besoins de l'Enfant libre (EL), tout en assumant les conditions de sécurité pour l'enfant.

Ajoutons que toutes les composantes que nous venons d'étudier séparément sont présentes à l'intérieur de chaque individu. Chacune d'entre elles est importante.

1.2 EXERCICE 5

INVESTIGATION! [7]

On dit que la composante Adulte doit "être informée" des enseignements du passé (Parent), être présente aux émotions et au ressenti (Enfant) en tenant compte de l'ici et maintenant.

Voyez si vous pouvez fournir cette information à votre Adulte. Trente minutes seront sûrement nécessaires!

Pensez à une décision importante que vous avez à prendre:

- achat d'une voiture, d'un manteau d'hiver...
- abandon des études...
- voyage...
- changement de votre téléviseur...
- partage de votre appartement...
- ou toute autre décision bien à vous que vous évaluez clairement...

Souvent cette décision vous fait passer par toute une gamme d'émotions...

Qu'est-ce que votre Parent vous dit au sujet de cette décision? (Ecrivez ce qui émerge, ce qui monte en vous spontanément.)

_____

_____

7. Inspiré du cours de Télé-université L'individu, son affectivité, sa sexualité, p. 59.

Qu'est-ce que votre Enfant (E) vous dit au sujet de cette décision?

_____

_____

_____

Et votre Adulte (A), qu'en dit-il?

_____

_____

_____

Qu'est-ce que votre Adulte (A) retient de votre Parent (P)? de votre Enfant (E)?

_____

_____

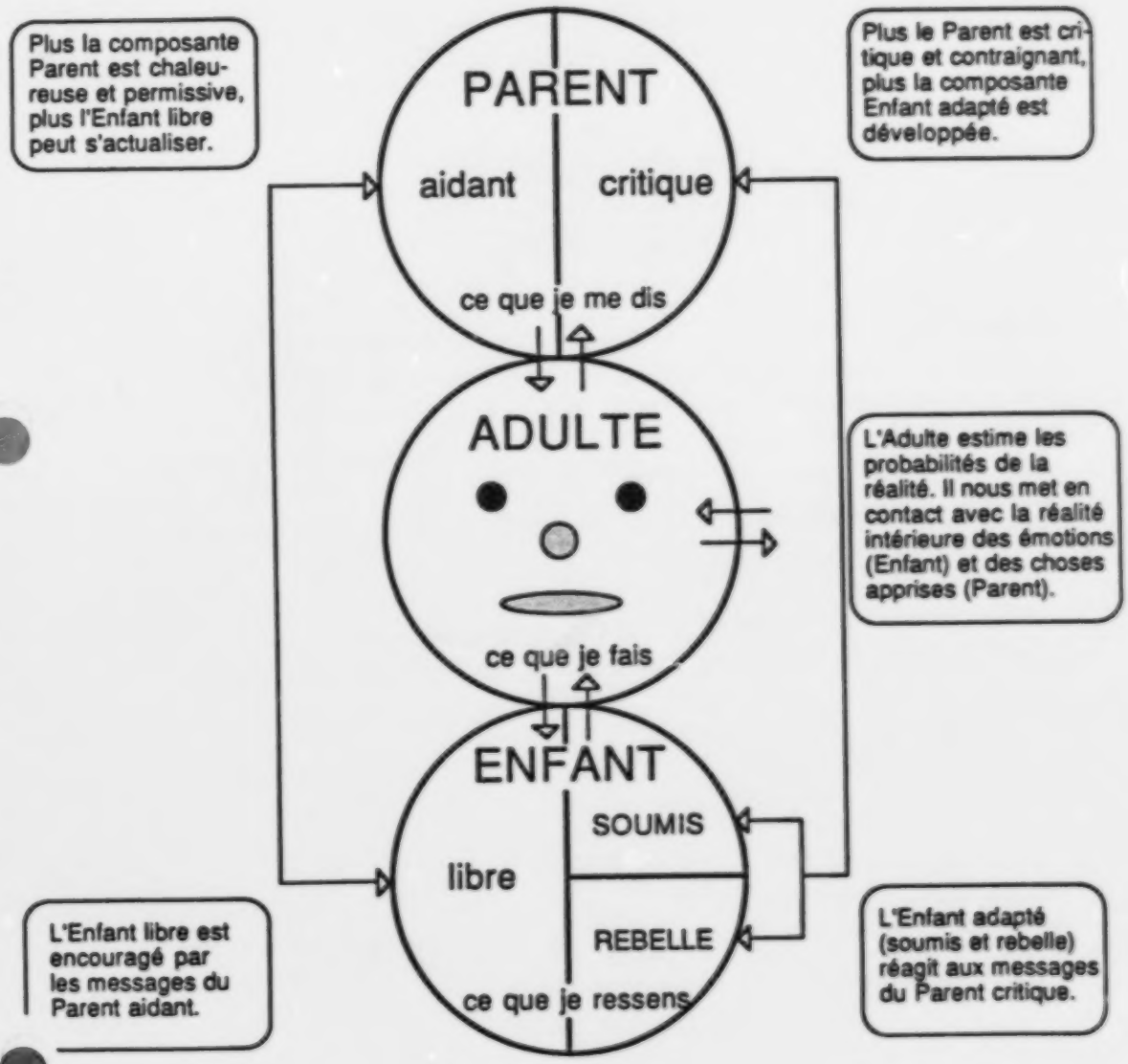
_____

Si vous travaillez en groupe, il serait très avantageux de vous accorder 15 minutes de partage sur ce que cet exercice vous a fait vivre... Votre formateur ou votre formatrice vous invitera à exprimer votre satisfaction ou votre non-satisfaction relativement à ce processus* d'investigation*.

RÉSUMÉ

L'Adulte (A) est essentiellement la partie rationnelle, logique de l'individu. Il reçoit et évalue les données du Parent (P), de l'Enfant (E) et de la réalité à la façon d'un ordinateur. Le sentiment et les émotions ne font pas partie de l'Adulte (A). Celui-ci élabore les données, évalue les probabilités et prend les décisions après vérification de ces informations. Par le "contrôle" qu'il exerce, l'Adulte (A) réalise l'harmonie dans la personne. Après l'exercice de synthèse, vous vous attarderez aux marques d'attention et à leur importance dans votre fonctionnement intérieur.

MES COMPOSANTES P-A-E



1.2 EXERCICE DE SYNTHÈSE 6

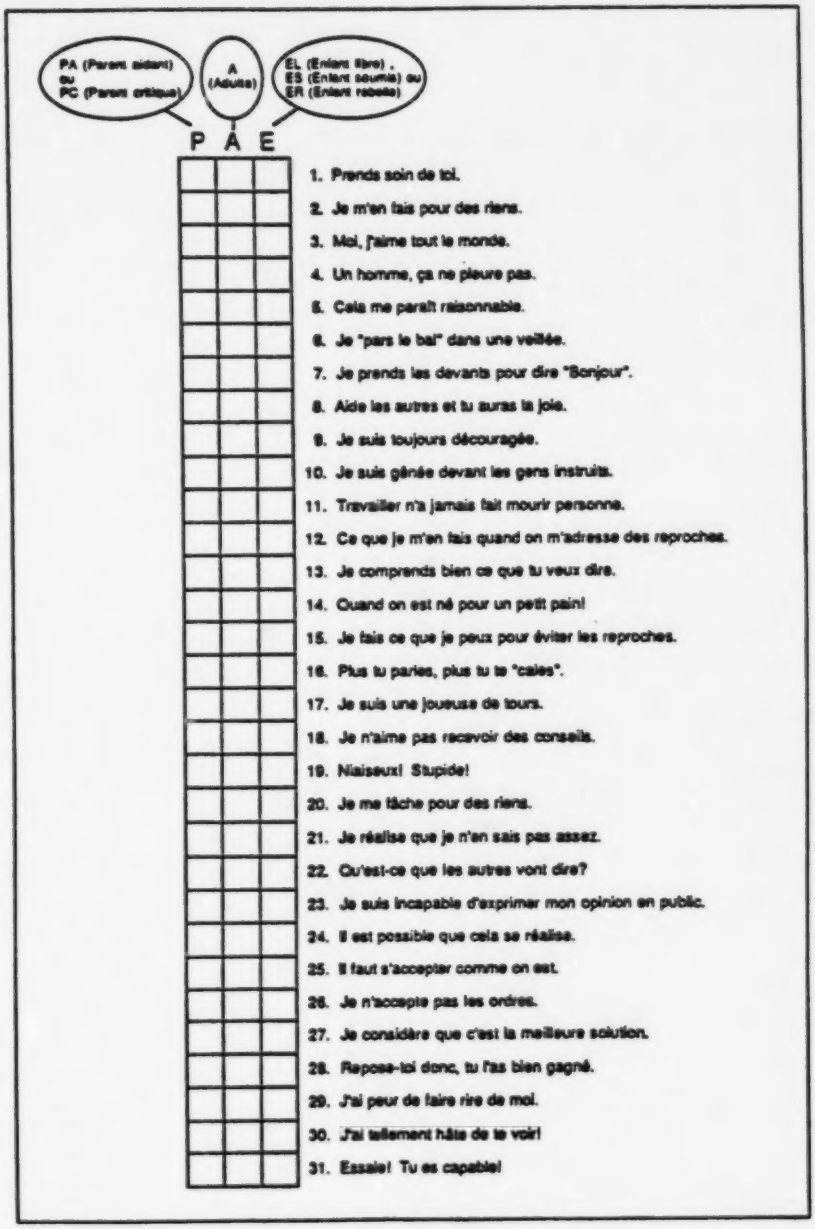
1.2 Se familiariser avec des éléments d'une théorie proposée et retenue.

Complétez le tableau de la page 65 en relevant parmi les phrases, celles qui se rapportent à chacune de vos composantes et inscrivez, sous la colonne appropriée les lettres "PA" (Parent aidant) ou "PC" (Parent critique), "A" (Adulte), "EL" (Enfant libre) ou "ES" (Enfant soumis) ou "ER" (Enfant rebelle). (N'oubliez pas qu'il s'agit d'expressions que vous vous adressez à vous-même.)

Accordez-vous 30 minutes pour cet exercice, plus ou moins 20 minutes pour le faire, plus ou moins 10 minutes pour le corriger.

---

8. Inspiré du cours Se re-connaitre comme femme 1, C.E.C.M., 1978, p. 1.10, et du cours de Télé-université L'individu, son affectivité, sa sexualité, p. 17.



Consultez le corrigé des exercices à la page 130.

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.3

Décrire sommairement les principales dimensions de son fonctionnement interne en référence à cette théorie.

"Ceux qui ne se souviennent pas du passé sont condamnés à le répéter." C'est ce que déclare George Santayana, cité par Thomas Harris[9].

C'est radical, comme énoncé, je vous l'accorde, mais ce n'est pas sans avoir une résonance particulière pour vous, en démarche d'analyse transactionnelle!

En effet, ce qui sera la base de votre position de vie (sujet du présent objectif), Thomas Harris le nomme "caresses" ou attentions. Ce qui déterminera votre appréciation de vous-même et celle des autres est entièrement fondé sur ces "caresses" ou l'absence de ces "caresses", sur ces attentions reçues ou non durant la toute première enfance!

"Tu as de si beaux yeux bleus...!"

"Moi, je n'aime pas les garçons; j'aurais voulu n'avoir que des filles!"

"J'ai de la peine quand tu te fais bobo!"

"Ôte-toi donc de mon chemin..."

---

9. Harris, Thomas A., ibid., p. 133.

(Faites-vous le lien avec votre Parent critique (PC) et votre Parent aidant (PA)...?)

Ceux qui vous ont transmis de tels messages étaient loin de se douter de leurs conséquences...! Ne s'effaçant jamais, ils marqueront, positivement comme négativement, votre image de vous-même et l'appréciation de votre valeur personnelle pour les années à venir...

LES MARQUES D'ATTENTION

Votre formateur ou votre formatrice aura sûrement besoin de 20 minutes pour partager avec vous les concepts qui suivent.

Bonne réflexion, si vous travaillez individuellement...!

Une marque d'attention, c'est une attitude, une parole, un comportement que vous recevez (que vous pouvez aussi donner) et qui est le signe que vous existez, que vous êtes là, pour quelqu'un.*

Une attention peut être physique:

un baiser... une petite tape de connivence... une gifle... une petite pincée de joue...

ou symbolique:

"Bonjour... nigaud... je t'aime... merci beaucoup! Je suis fier, fière de toi!... Tu me fatigues"!

Si celui ou celle qui reçoit une attention en éprouve du plaisir, de l'agrément, on dit que cette attention, cette "caresse" est positive.

Si, au contraire, elle est désagréable pour celui ou celle qui la subit, cette attention est négative.

Quand vous étiez jeune enfant, vous aviez besoin des attentions, des "caresses" pour vivre et désirer grandir. Les "caresses" sont à ce point importantes qu'à défaut de recevoir des attentions positives, vous en auriez provoqué des

négatives! Ces attentions étaient perçues en quelque sorte comme un miroir qui vous renvoyait les réactions, les attitudes des autres à votre égard. Réactions et attitudes que vous avez utilisées pour bâtir cette première image de vous-même... que vous véhiculez probablement encore aujourd'hui!

Certaines attentions vous sont données pour ce que <u>vous êtes</u>; on les dit alors <u>inconditionnelles</u>:

"C'est plaisant d'être avec toi!"

"T'es mon tout p'tit à moi!"

"Niaiseux!"

"C'est donc fatigant, des garçons!"

D'autres vous sont données pour ce que <u>vous faites</u>: les attentions <u>conditionnelles</u>, à condition de...:

"T'es bien gentille quand tu fais la vaisselle."

"Tu serais bien fin si tu sortais les poubelles."

"Continue de donner l'exemple: tu es l'ainé ou l'ainée...!"

Une absence d'attention positive peut facilement être interprétée comme une attention négative, bien que cela ne reflète pas toujours la réalité. Les effets en sont néanmoins tout aussi mauvais.

Par exemple:

Un père aimant, mais tout à fait incapable de manifester physiquement ou symboliquement son amour, peut sembler n'éprouver aucun sentiment pour son enfant, qui vivra alors la peine et le rejet que cela entraine.

Un professeur très rationnel peut être avare d'encouragements. Ses élèves risquent de manquer de stimulation et leurs résultats pourront s'en ressentir.

Il n'est pas besoin de longues démonstrations pour établir la portée, l'influence des marques d'attention reçues dans l'enfance et de celles dont vous avez besoin encore aujourd'hui.

Parmi les facteurs défavorables à l'épanouissement de l'estime de soi, les attentions négatives viennent en bonne place et leurs résultats risquent d'être véhiculés très longtemps.

Il y a fort à parier qu'à cause d'elles, il vous est plus difficile de ressentir votre propre importance et de vous tailler votre vraie place...

Par ailleurs, en tant que facteurs facilitant une image de vous plus authentique et dont vous serez fier ou fière, les attentions positives, surtout inconditionnelles, demeurent essentielles.

Ces attentions, vous pouvez maintenant aller les chercher; vous n'avez plus à tout attendre des autres, comme lorsque vous étiez enfant!

D'où l'importance, pour vous, de demeurer à l'affût de toutes celles qui se présentent, de les provoquer, au besoin, de les savourer et... pourquoi pas... d'en donner vous-même plus souvent...!

(Au fait, demandez qu'on vous félicite pour cet apprentissage... Une petite marque d'attention positive, ça se prend toujours bien!... et n'hésitez pas à applaudir à cette excellente intervention d'un ou d'une de vos collègues... pour la même raison!...)

FONCTIONNEMENT INTERNE

Votre fonctionnement interne, c'est ce qui, à partir de ce qui est intime en vous - de votre intérieur - vous fait agir, accomplir vos tâches, avancer, évoluer.

On peut s'y intéresser de plusieurs façons. Pour les besoins de notre propos, vous l'apprécierez ici seulement en fonction des marques d'attention reçues ou non.

Votre fonctionnement interne est, en quelque sorte, le miroir de la façon dont les autres ont agi envers vous, le reflet de leurs marques d'attention. C'est votre réaction à ce que vous avez reçu ou non, dans cette perspective*.

Comme vous l'avez déjà vu, ces "caresses" ou leur absence ont eu un effet considérable sur votre estime de vous-même et des autres, sur votre confiance en vous et en autrui. Ceci colore à coup sûr votre façon de réagir intérieurement.

> *Votre capacité de faire des liens entre la qualité de ces attentions et vos réactions intimes vous permettra sûrement de faire plus de lumière sur ce fonctionnement interne qui est vôtre présentement et sur ce que vous souhaitez peut-être en changer...*

D'où l'importance de l'exercice de synthèse qui va suivre. Il vous permettra de concrétiser davantage cette théorie, au moyen de situations de joie, de peur, de solitude, de tendresse, de gêne, etc., qui vous appartiennent vraiment.

RÉSUMÉ

TABLEAU DES ATTENTIONS[10]

Attentions positives	*Attentions négatives*
ex.: "J'aime être avec toi!" "Courage, t'es capable." "Je suis fière de toi." "Merci!"	*ex.: "T'es donc tannant!" "Stupide." "Va-t'en plus loin!"*
Des attentions positives nous font vivre des sentiments agréables et facilitent une belle estime de soi.	*Des attentions négatives amènent des sentiments déplaisants et entravent la formation d'une bonne image de soi.*
Attentions conditionnelles	*Attentions inconditionnelles*
ex.: "Je t'aime quand tu es bien sage." "Tu es gentille quand tu mets la table."	*ex.: "Je suis bien avec toi." "Ma grande fille chérie!" "Je suis fier de mon gars!"*
Les attentions conditionnelles nous sont données pour ce que nous faisons et non pour ce que nous sommes.	*Les attentions inconditionnelles nous sont données pour ce que nous sommes.*

Vous avez tous besoin d'attentions pour vivre et désirer croitre. D'où l'importance non seulement d'en obtenir, mais aussi de bien vouloir en donner!

Et si maintenant vous alliez évaluer l'impact de ces attentions diverses sur votre position de vie... laquelle colore toutes vos relations avec autrui...!

10. Inspiré du cours Se re-connaitre comme femme 1.

1.3 EXERCICE DE SYNTHÈSE 7

1.3 Décrire sommairement les principales dimensions de son fonctionnement interne en référence à cette théorie.

Cet exercice se fait en trois temps. Vous allouerez environ 10 minutes par étape.

A) Décrivez en quelques mots une marque d'attention positive et une marque d'attention négative que vous vous souvenez avoir reçues, jeune enfant. Dites qui vous les a données. Tentez de vous souvenir de l'effet produit:

1- Marque d'attention positive: _____

_____

De qui _____

_____

Effet produit _____

_____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

2- Marque d'attention négative _____

_____

De qui _____

_____

Effet produit _____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

B) Décrivez en quelques mots une marque d'attention positive et une marque d'attention négative reçues durant les 48 dernières heures. Dites qui vous les a données et l'effet produit dans chaque cas.

Attention positive _____

_____

De qui _____

_____

Effet produit _____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

Attention négative _____

_____

De qui _____

_____

Effet produit _____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

C) Décrivez en quelques mots une marque d'attention positive et une marque d'attention négative <u>données durant les 48 dernières heures</u>. Dites à qui vous les avez données et l'effet produit dans chaque cas, en vous et chez l'autre personne (pour autant que vous pouvez l'évaluer, dans ce dernier cas).

Attention positive _____

_____

A qui _____

_____

Effet produit chez vous _____

_____

_____

Effet produit chez l'autre _____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

Attention négative _____

_____

A qui _____

_____

Effet produit chez vous _____

_____

_____

Effet produit chez l'autre _____

_____

_____

Conditionnelle ou inconditionnelle _____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 131.

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.4

Décrire sommairement son comportement en relation avec les autres.

Si l'on commençait cette quatrième étape par une activité, au lieu de la théorie habituelle...? Qu'en dites-vous?

Ne vous y trompez pas! Ce sera un jeu sérieux!

Il s'agit pour vous de découvrir quelle est votre position fondamentale ou position de vie, c'est-à-dire votre conviction de base sur vous-même et sur les autres.

Je sais...! Je vous avais annoncé une activité pour commencer... et non pas des explications! Allons-y donc pour l'exercice.

1.4 EXERCICE 8

SITUEZ-VOUS![11]

Cet exercice convient tout autant à vous qui faites cette démarche individuellement qu'à ceux et celles qui travaillent en groupe. Il vous faudra compter environ 45 minutes pour le faire et 15 autres minutes pour l'évaluer.

Le but de l'exercice

Cet exercice vous permettra de découvrir dans quelle "position de vie" vous vous situez habituellement. Ces quatre positions de vie vous seront expliquées plus loin dans le chapitre.

Comment procéder?

1- Examinez d'abord les grilles "Situez-vous" aux pages 80, 81 et 82. Chaque rangée horizontale correspond à un énoncé avec des réponses possibles.

Dans les cases A, B, C et D sont regroupées les caractéristiques (attitude, comportement) pour compléter l'énoncé.

---

11. Tiré du cours Se re-connaître au féminin, p. A-2.3.2-1 et inspiré du cours de Télé-université L'individu, son affectivité, sa sexualité, p. 104.

Lisez les cases de la première rangée horizontale et encerclez chaque caractéristique dans laquelle vous vous reconnaissez.

Par exemple:

	A	B	C	D
- 1 - Je suis une personne	dépendante (craintive) soumise indécise	méfiante peu sociable découragée sur la défensive	hautaine dictatrice froide méchante	confiante (ouverte) (réaliste) (personnelle)

2- Mettez un X sur la case de la rangée où il y a le plus de caractéristiques encerclées.

Dans notre exemple c'est dans la case "1D" qu'il y a le plus de caractéristiques encerclées. Si deux cases ont le même nombre de caractéristiques encerclées, mettez un X sur les deux.

Procédez ainsi pour toutes les rangées; il y en a neuf au total.

BONNE RÉFLEXION! Profitez bien de ces 45 minutes.

SITUEZ-VOUS!

	A	B	C	D
- 1 - Je suis une personne:	. dépendante . craintive . soumise . indécise . exploitée . victime	. méfiante . peu sociable . découragée . sur la défensive	. hautaine . dictatrice . indépendante . froide . méchante	. confiante . ouverte . réaliste . capable de changement
- 2 - Je me sens souvent:	. constructif, constructive . capable d'accepter tous mes sentiments positifs et négatifs . capable de les exprimer	. déprimé, déprimée . déprécié, dépréciée . rejeté, rejetée . coupable . envieux, envieuse . apeuré, apeurée	. inutile . impuissant, impuissante . renfermé, renfermée . désespéré, désespérée . découragé, découragée . peu sociable	. hostile . désireux de me venger, désireuse de me venger . en colère
- 3 - Dans les conflits, je:	. démissionne . me retire . me sens martyrisé, martyrisée . attire les conflits	. accuse . méprise . déprécie les autres . décide seul, seule . provoque les conflits	. me dis . écoute . reste objectif, objective . reste ouvert, ouverte . reste compréhensif, compréhensive	. fais tout pour plaire . cherche la paix à tout prix . donne raison à l'autre
- 4 - Quand je complimente, je:	. complimente ceux qui suivent mes conseils . en donne très peu . rajoute un "mais..." après mon compliment	. suis spontané, spontanée . suis précis, précise . encourage . complimente souvent	. vante l'autre en le comparant à moi, en m'abaissant . dis: "toi c'est pas pareil, t'es capable... chanceux"	. ridiculise le positif . en donne peu

	A	B	C	D
- 5 - Quand on me fait des compliments je:	. dis "merci!" . les apprécie . m'en nourris . exprime ma joie d'être reconnu, reconnue	. fais montre d'une fausse humilité . parais au-dessus des compliments . en profite pour me mettre en valeur	. doute de la sincérité des autres . me sens mal à l'aise . me méfie . ressens de la peur	. ne veux pas les croire . les évite . les oublie . attribue le mérite aux autres . me valorise parce que l'autre le dit
- 6 - Il m'arrive de critiquer:	. en blâmant l'autre . en accusant l'autre . en en profitant pour me hausser aux yeux des autres	. le moins possible . avec crainte	. en couvrant ou en excusant l'autre . en reprochant à l'autre son manque d'attention pour moi	. de façon constructive . sans juger . sans m'imposer
- 7 - Quand on me fait des critiques je:	. me déprécie . me sens rejeté, . rejetée . me sens attaqué, attaquée . les interprète comme des reproches . me détruis	. écoute . me laisse interroger, remettre en question . me donne le droit de faire des erreurs . continue de croire en ma valeur	. les refuse . me défends . trouve des raisons . accuse à mon tour . me venge	. me déprime . me décourage . me détruis
- 8 - Dans ma vie passée, j'ai reçu surtout des:	attentions positives conditionnelles: "je t'aime bien quand tu fais ce que je demande" "t'es capable de réussir à condition de suivre mes conseils" "tu serais fin, fine si tu sortais les poubelles"	attentions négatives conditionnelles: "t'es bien effronté, effrontée de me parler sur ce ton" "t'aurais pu faire ce travail mieux que ça, recommence!" "encore en retard! Ca me fâche donc!"	attentions négatives inconditionnelles: "t'es donc fatigant, fatigante" "niaiseux, niaiseuse" "j'ai honte de toi" "y a pas grand-chose à faire avec toi"	attentions positives inconditionnelles: "je t'aime parce que tu es toi" "c'est agréable d'être avec toi" "je suis fier, fière de toi" "pour moi, tu es mon enfant unique, spécial..."

	A	B	C	D
- 9 - Dans ma vie présente je reçois surtout des:	attentions positives conditionnelles: "t'es bien beau, belle quand tu te mets sur ton 36" "t'es fin, fine de m'avoir fait mon gâteau préféré"	attentions négatives conditionnelles: "t'es pas mal négligent, négligente de ne pas avoir encore répondu à l'invitation" "tu pleures pour rien, t'es fatigué, fatiguée"	attentions négatives inconditionnelles: "tu comprends jamais rien" "t'es donc enfant..." "tu vieilliras jamais" "t'es jamais content, contente..."	attentions positives inconditionnelles: "je me sens bien en ta compagnie" "t'es formidable!" "t'es capable, vas-y!" "j'ai confiance en toi"

3- Après avoir rempli les grilles de l'exercice "Situez-vous", trouvez votre position de vie dominante, c'est-à-dire celle pour laquelle vous avez le plus grand nombre de X, en vous servant du corrigé approprié à la page 132.

Il est bon de préciser que cet exercice a des limites. Une personne ne peut pas se reconnaître dans une seule des quatre positions de vie expliquées ci-après. Cependant, il y aura une position de vie qui ressortira.

Si vous travaillez en groupe, votre formateur ou votre formatrice vous aidera à utiliser le corrigé. Il ou elle en fera la lecture avec vous. N'hésitez pas à lui demander son aide.

Le formateur ou la formatrice prendra ensuite environ 20 minutes pour vous présenter la théorie des quatre positions de vie, puis aura besoin d'une autre vingtaine de minutes pour animer ensuite avec vous un retour sur l'exercice que vous venez de faire.

Si vous travaillez individuellement, accordez-vous le temps nécessaire pour prendre connaissance de cette théorie et faire le retour sur l'exercice. Cette réflexion peut vous apporter beaucoup.

Ce qui suit représente un gros "morceau" dans votre démarche. Aussi n'hésitez pas à demander de l'aide pour que tout soit bien clair.

MA POSITION DE VIE

Le genre d'attention que vous donnez et recevez dépend de l'estime que votre Enfant (E) en vous a de lui et des autres. C'est le comment l'Enfant (E) en vous s'estime et estime les autres qui est appelé "position fondamentale" face à la vie.

Il existe quatre positions de vie:

Je ne suis pas "O.K." Vous êtes "O.K."	Je suis "O.K." Vous n'êtes pas "O.K."
Je ne suis pas "O.K." Vous n'êtes pas "O.K."	Je suis "O.K." Vous êtes "O.K."

Selon que votre estime de vous est élevée, que vous vous trouvez "correct ou correcte" vous vous sentirez "O.K.", selon l'expression utilisée par Thomas Harris.

Si votre estime de vous est basse, si vous vous percevez "pas correct ou pas correcte", vous vous sentirez alors pas "O.K.".

Si vous percevez les autres "corrects" à votre endroit, cela vous les fera juger "O.K.". Cela signifie que vous pouvez compter sur eux pour vous donner des "caresses", des attentions positives.

Si vous percevez les autres "pas corrects" à votre égard, cela vous les fera juger pas "O.K.". Vous ne comptez pas recevoir d'attentions positives des autres.

1- | JE NE SUIS PAS "O.K." - VOUS ÊTES "O.K." |

Les attentions positives conditionnelles favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

Ce choix peut être fait dès la première année de vie, de façon inconsciente*. Il est fondé sur les sentiments nés de la sorte d'attentions reçues (les autres sont "O.K.") ou de l'absence d'attentions (je ne suis pas "O.K."). (Vous faites le lien entre cette position et le Parent critique fort, le Parent aidant faible et l'Enfant soumis qui se développe...?)

L'estime de soi est basse, celle des autres, élevée, irréaliste.

Une telle personne se sent dépendante, inférieure, à la merci des attentions des autres. Elle les perçoit comme "O.K.", puisqu'ils lui fournissent des attentions positives. Elle a donc besoin de faire beaucoup de choses pour se convaincre que les autres l'apprécient et se retrouve souvent essoufflée, "crevée", parce que complètement à la merci des attentions des autres!

Cette personne vit beaucoup en retrait de ses propres besoins et se protège souvent derrière une façade, pour masquer ses frustrations et son épuisement. À la limite, une telle position peut mener au suicide...

Elle se surprend à dire ou à penser:

"Excusez-moi..."
"J'en fais beaucoup..."
"J'aimerais être comme vous..."
"Je passe mon temps à ..."

2- **JE NE SUIS PAS "O.K." - VOUS N'ÊTES PAS "O.K."**

Les attentions négatives conditionnelles favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

Ce choix peut être fait, de façon inconsciente*, dès la fin de la deuxième année. Il est fondé sur les sentiments nés de la sorte d'attentions reçues (les autres ne sont pas "O.K.") ou de l'absence d'attentions (je ne suis pas "O.K."). (L'Enfant soumis (ES) prend de telles proportions que l'Adulte ne peut guère se développer, fonctionner adéquatement et faire la juste part des choses.)

L'estime de soi est basse; celle des autres, également.

Cette personne est convaincue que les autres ne sont pas plus "O.K." qu'elle, puisqu'elle n'a jamais reçu et ne peut espérer recevoir les attentions positives dont elle a besoin.

Cette notion est si profondément ancrée que la personne devient immédiatement méfiante si des attentions positives lui sont manifestées: elle les percevra non pas comme positives, mais comme des formules de politesse de façade ou des ruses:

"Qu'est-ce qu'il va bien me demander?"

"Après les fleurs, quand vais-je recevoir le pot?"

Une telle personne est souvent déprimée, pessimiste, défaitiste, retirée, même suicidaire. Elle évite les relations personnelles intimes.

Elle dira ou pensera volontiers:

"Je perds mon temps à..."
"Adieu..."
"À quoi bon..."
"Rien ne sert à rien...

3- **JE SUIS "O.K." - VOUS N'ÊTES PAS "O.K."**

Les attentions <u>négatives inconditionnelles</u> favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

Ce choix peut être fait dès la deuxième ou la troisième année de vie, de façon inconsciente*. Comme les deux précédents, il est fondé sur les sentiments nés de la sorte d'attentions reçues (les autres ne sont pas "O.K.") ou de l'absence d'attentions (je suis "O.K.") (face à un Parent critique fort, c'est alors un Enfant rebelle qui se développe de façon désordonnée).

L'estime de soi est élevée, mais de façon irréaliste; celle des autres est basse.

Ces personnes ont souvent été victimes de parents violents, brutaux. L'attitude qu'ils ont acquise peut se traduire ainsi:

> *"Quand j'étais petit, que j'avais besoin de vous et comptais sur vous, vous n'étiez pas là... J'ai dû apprendre à me débrouiller seul pour me procurer mes "caresses". Maintenant, je suis "correct" seul parce que je ne peux compter que sur moi pour me donner les attentions dont j'ai besoin. Alors, vous, ne comptez pas sur moi!"*

Ne recueillant donc, la plupart du temps, que des attentions négatives, une telle personne tend à toujours blâmer les autres. Elle est incapable de reconnaître ses propres limites, ne fait guère confiance aux autres et a rarement tort à ses yeux.

Elle est dure, hautaine, méprisante, peu capable de tendresse. A la limite, cette position de vie peut conduire au crime (être sans conscience).

Elle dira et pensera:

"Je ne veux plus te revoir..."
"Ôte-toi de ma vue..."
"Je n'ai besoin de personne..."
"Je ne veux pas d'amis..."
"Je tue le temps..."

4- **JE SUIS "O.K." - VOUS ÊTES "O.K."**

Voilà enfin la position de vie adoptée et maintenue par des attentions positives inconditionnelles!

C'est toujours un choix conscient, une décision, une expérience de conversion, fondée sur la réflexion, la confiance, le défi de l'action, le "pourquoi pas?". (C'est une décision d'Adulte, bien informé du désir de l'Enfant libre et soutenu par le Parent aidant.)

C'est le genre de choix maintenant réalisable, pour vous; la sorte de décision que vous devenez de plus en plus capable de prendre, si vous désirez vraiment changer quelque chose dans votre façon d'agir! Ce sera le thème du dernier objectif!

L'estime de soi et des autres est élevée et réaliste. La perception de soi et des autres est aussi réaliste.

Une personne dans cette position s'accepte elle-même comme étant "O.K.", même si elle se rend compte qu'elle ne fonctionne pas toujours à la perfection. Elle connait

ses ressources et ses limites et accepte également les ressources et les limites des autres. Elle reconnait volontiers ceux-ci comme étant "O.K." pour elle, c'est-à-dire capables de lui procurer les "caresses" dont elle a besoin.

Elle se permet, au besoin, d'aller chercher ces attentions indispensables, n'hésite pas à expérimenter des choses nouvelles, les goûte largement et éprouve peu de peine à intégrer ses découvertes à son vécu, à en vivre plus pleinement!

Cette personne pense et dit volontiers:

"Allons-y ensemble!..."

"J'ai le goût de..."

"Restons en contact, même si nos activités sont différentes..."

"Je crée le temps."

"J'aime..."

Votre formateur ou votre formatrice invitera maintenant ceux et celles qui le désirent à partager durant environ 20 minutes leurs sentiments à la suite de l'exercice et de la théorie sur les positions de vie:

1- Avez-vous découvert dans quelle position de vie vous vous situez?

2- Quelle influence les marques d'attention reçues étant enfant ont-elles eue sur votre position de vie?

3- Quelle influence l'estime que vous avez de vous-même a-t-elle dans votre relation avec autrui?

RÉSUMÉ

Selon les attentions positives ou négatives ou encore conditionnelles ou inconditionnelles que votre Enfant a reçues dans votre enfance, vous vous maintiendrez dans une position d'estime envers vous: "Je suis O.K." ou de refus de vous: "Je ne suis pas "O.K.".

Vous vous maintiendrez également dans une position de confiance en la capacité d'autrui de vous procurer les "caresses" nécessaires: "Vous êtes O.K." (pour moi) ou de méfiance ou de négation de cette capacité: "Vous n'êtes pas O.K." (pour moi).

Une fois ce choix fait, vous risquez fort de le maintenir pour le reste de votre vie, à moins que vous ne fassiez un effort conscient pour le changer! D'où l'importance de prendre conscience de la position fondamentale qui gouverne votre vie et colore vos relations avec autrui.

Plus vous vous rapprochez de la position "Je suis O.K. - Vous êtes O.K.", plus vos rapports avec les autres sont facilités. Or, se trouver dans cette position est une décision que vous pouvez prendre maintenant.

Comment y arriver? C'est ce que vous allez considérer en regardant également de plus près certaines autres influences qui teintent vos prises de décision.

1.4 EXERCICE DE SYNTHÈSE 9

1.4 Décrire sommairement son comportement en relation avec les autres.

A) Vous êtes invité et invitée, à lire votre dernier travail de recherche à l'ensemble de votre classe...

B) Votre voisin vous demande conseil sur la façon d'aménager son jardin...

C) Votre frère vous demande de l'aider à organiser une fête pour l'anniversaire de mariage de vos parents...

D) On vous demande de faire un petit discours devant vos collègues de classe, à l'occasion de la fin de la session...

Voici quatre situations où vous êtes directement sollicité et sollicitée. Prenez quelques instants pour choisir celle qui vous convient le mieux. Optez pour celle qui vous plait spontanément!

Accordez-vous ensuite environ 30 minutes pour répondre aux questions qui suivent. Cet exercice vous orientera sûrement vers les choses que vous aurez envie de changer...

1- Devant le scénario choisi:

a) Comment réagissez-vous?

_____

_____

b) Quels sentiments montent spontanément en vous?

_____

_____

c) Quels comportements* avec les autres adopterez-vous alors?

_____

_____

2- En étant attentif ou attentive à cette réaction, dans quelle position de vie vous situeriez-vous?

_____

_____

_____

3- Etes-vous satisfait ou satisfaite de la façon dont cette position de vie influence votre agir en relation avec les autres?

_____

_____

_____

4- À quel type d'attentions reçues dans l'enfance attribuez-vous cette situation? Quel genre de paroles vous revient en mémoire? Donnez un ou deux exemples.

_____

_____

_____

5- Si votre position de vie ne vous satisfait pas, parce qu'elle influence négativement vos relations avec les autres, de quelle sorte d'attentions croyez-vous avoir besoin maintenant pour y changer quelque chose? Nommez-en une ou deux.

_____

_____

_____

6- Vous sentez-vous plus en mesure d'aller en chercher, vous-même, de ces attentions, de ces "caresses", si les autres tardent à vous les offrir?

_____

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 134.

BONNE RÉFLEXION!

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.5

Décrire sommairement son comportement dans une situation de prise de décision.

"Vous pouvez vous demander ce que vous voulez vraiment faire de votre vie, plutôt que de vous préoccuper de ce que d'autres voudraient que vous fassiez. Cela vous évitera de vous engager dans des actions que vous n'aimez pas accomplir, mais que la société qui vous entoure approuve et récompense...

Par ailleurs, cette attitude vous permettra de vous livrer à d'autres activités que vous trouvez agréables...[12]*"*

Des décisions... des choix... vous devez en faire à toute minute! Mais n'avez-vous pas souvent l'impression de n'avoir pas pris les bonnes options?... Doutez-vous de leur pertinence?...*

---

12. Auger, Lucien, S'aider soi-même, p. 61.

Nous ne pouvons, à l'intérieur de cette démarche, forcément beaucoup trop brève, analyser toutes les causes de ces malaises, de ces incertitudes. Mais un des objectifs de l'analyse transactionnelle est de vous rendre capable de prendre des décisions plus en harmonie avec vous-même, qui vous conviennent davantage, en vous donnant les outils nécessaires. Examinez donc quelques éléments, entre autres, sur lesquels vous devez réfléchir en situation de prise de décision: préjugés, peurs, liberté, choix.

Ce ne sera qu'un survol, bien sûr! Votre formateur ou votre formatrice ne disposera guère de plus de 20 minutes pour vous faire part de ces notions. Mais, quelle que soit la façon dont vous poursuivez cette démarche, individuellement ou en groupe, votre curiosité aura peut-être été éveillée... Un coup d'oeil à la bibliographie vous donnera possiblement le goût d'aller "fureter" dans une bibliothèque ou une librairie...

PRÉJUGÉS - PEURS

Dans la prise de décision, deux facteurs de difficulté proviennent de la contamination de l'Adulte, soit par le Parent, soit par l'Enfant.

Idéalement, les cercles qui représentent les états du moi sont séparés, bien que se touchant. Il y a contamination lorsque les composantes ne sont pas séparables, se chevauchent, empêchant l'Adulte de prendre une décision conforme à la réalité, parce que trop influencée soit par le Parent (on parle alors de préjugés), soit par l'Enfant (il est alors question de peurs).

Préjugés

Un préjugé, c'est une donnée, un message ancien dans votre Parent, qui n'a jamais été réexaminé, remis en question, que vous avez toujours pris pour du "comptant" et que vous actualisez maintenant comme une vérité rigide. Une telle attitude "déteint" sur l'Adulte, empêchant celui-ci de bien "voir" la situation.

> "Butler a observé que: "La différence entre une conviction et un préjugé c'est qu'on peut expliquer la première sans se mettre en colère."
>
> (Les préjugés)... impliquent souvent une émotion considérable et apparaissent généralement en rapport avec des sujets précis, tels l'alimentation, la religion, la politique, les classes sociales, les races et le sexe[13]."

Ainsi,

> "...une femme qui travaille à l'extérieur gâche la vie de ses enfants..." "Un homme n'a pas sa place dans la cuisine..." "Tout est pourri en politique..."

sont des exemples de préjugés. D'autres vous viennent sûrement à l'esprit...

---

13. James, M., et D. Jongeward, Naître gagnant, p. 245.

Peurs

Lorsque la contamination se fait par l'Enfant sur l'Adulte, c'est que des sentiments de crainte du passé de votre petite personne s'expriment dans le présent d'une façon inappropriée, excessive.

Votre Adulte ne peut alors pas démontrer que la menace antérieure n'existe pas dans le présent et il éprouve beaucoup de difficulté à évaluer la réalité.

Les exemples de peurs sont multiples et vous pouvez sûrement en ajouter aux suivants:

> "*Peur du tonnerre... des souris... de la noirceur... des gens à grosse voix... des foules...*"

Décontamination

Toutefois, en décidant de confronter* vos préjugés et vos peurs à la vérité d'aujourd'hui, vous pouvez parvenir à décontaminer l'Adulte et à le rendre de nouveau apte à décider de façon informée.

Voici un exemple de décontamination d'une peur:

> *Quand vous étiez jeune enfant, votre père ou votre mère avait très peur du tonnerre et vous a transmis cette frayeur. Devenu, devenue adulte, toute action sera paralysée chez vous s'il survient un orage électrique...*

jusqu'à ce que vous vous demandiez...

- *Quelle connaissances mes parents avaient-ils des orages?*
- *De quoi se sentaient-ils menacés?*
- *Avaient-ils raison?*
- *Ai-je recueilli suffisamment de renseignements sur ce phénomène des orages électriques?*
- *Si oui, ma crainte est-elle encore défendable?*
- *Si non, ai-je l'intention de m'informer?*
- *Se pourrait-il que cette peur, chez moi, n'ait été justifiée que lorsque j'avais 3 ou 4 ans, quand j'ai fait mienne la peur de mon père ou de ma mère?*

Rien ne s'oppose à ce que vous utilisiez le même genre de questionnement pour réexaminer quelques-uns de vos préjugés.

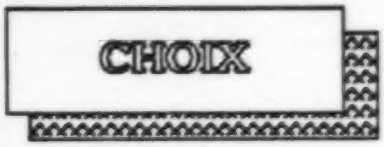
Liberté

"Sans vraiment nous interroger sur la signification de ce que nous faisons, nous croyons la plupart du temps choisir librement notre manière d'agir, conservant ainsi l'illusion que nous sommes les maitres de notre vie. En réalité, une grande part de notre comportement n'est que le reflet de notre conditionnement... nous jouons un rôle pour projeter une image conforme aux exigences des autres.

> En d'autres mots, nous passons la plus grande partie de notre vie à essayer de plaire aux autres plutôt qu'à être nous-mêmes[14] ."

(Seriez-vous capable de préciser dans laquelle des quatre positions de vie se situe principalement une telle personne?)

Peut-on parler alors de véritable liberté? Relisez l'amorce de cet objectif... Vous verrez un peu plus loin comment vous pouvez vraiment intervenir...



Lorsque vous êtes en situation de faire un choix, quels motifs vous poussent à opter pour telle option plutôt que pour telle autre?...

> *le désir de vous sentir plus heureux ou plus heureuse... (Enfant libre)*
>
> ou
>
> *le sentiment que les autres voudraient vous voir agir ainsi... (Parent critique - Enfant soumis)*

Vous vous dites alors:

> *J'ai le goût de...! (Enfant libre)*
>
> ou
>
> *Je me sens obligé ou obligée de... (Parent critique - Enfant soumis)*

---

14. Extrait de la revue Châtelaine, Montréal, avril 1976, tiré du cours Se re-connaître comme femme 1, p. 1-24.

Pourtant, de temps en temps au début, et plus souvent par la suite, si vous baissiez le volume de l'enregistrement de votre Parent critique, pour hausser celui des enregistrements de votre Parent aidant et de votre Enfant libre, vous oseriez peut-être prendre le risque d'être vous-même! Ça ne vous dirait rien d'essayer?...

RÉSUMÉ

Plusieurs facteurs influencent votre comportement en situation de décision. La peur, les préjugés, le désir de vous conformer, la notion d'obligation, entre autres, priment encore trop souvent sur vos élans spontanés et vos goûts personnels.*

Vous pouvez cependant y changer quelque chose en baissant le volume de votre Parent critique et en augmentant celui de votre Parent aidant et celui de votre Enfant libre. Cette dernière notion sera explicitée dans le prochain objectif.

1.5 EXERCICE DE SYNTHÈSE 10

1.5 Décrire sommairement son comportement dans une situation de prise de décision.

POURQUOI CETTE DÉCISION?

Prenez quelques instants pour imaginer une situation où vous devez prendre une décision... ou encore, utilisez un des scénarios de l'exercice de synthèse 9.

Accordez-vous environ 20 minutes pour expliquer en quelques mots dans quelle mesure votre décision a été influencée par l'un ou l'autre des facteurs suivants:

la peur _____

_____

ou les préjugés _____

_____

ou le désir de plaire _____

_____

ou le goût de vous faire plaisir _____

_____

ou le désir de prendre soin de vous _____

_____

ou le sentiment d'être obligé ou obligée de _____

_____

et quel comportement* ces facteurs vous ont-ils fait adopter?

_____

_____

_____

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 135.

Un bref retour en groupe (15 minutes) sur cet exercice serait sûrement profitable, si les gens du groupe souhaitent partager leurs prises de conscience, leurs découvertes.

OBJECTIF TERMINAL 1

Décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE 1.6

Établir les liens entre son fonctionnement interne, d'une part, et son comportement avec les autres et dans une prise de décision, d'autre part.

"Quand vous venez au monde, on vous remet le livre de votre vie. Le nombre de pages en est déjà déterminé mais ces pages sont blanches et il vous revient de les écrire. Vous n'avez pas à suivre un plan défini par un autre, ni à découvrir à chaque page ce qu'il y aurait déjà d'écrit.

Quand vous étiez un enfant, les parents et la société ont écrit à votre place les premiers chapitres et il se peut bien que vous ne les aimiez pas beaucoup.

Mais rien ne vous force à continuer d'écrire votre vie comme ils ont commencé à le faire.

Tournez donc la page et, aujourd'hui, prenez la plume en main et commencez à écrire vous-même votre propre histoire. Après tout, vous ne vivez qu'une seule fois![15]"

---

15. Auger, Lucien, ibid.,p. 140.

LIENS ENTRE LES COMPOSANTES ET RESPONSABILITÉ

Vous aurez sûrement reconnu dans ce magnifique texte de Lucien Auger, vos composantes P-A-E.

Et vous désirez vraiment "tourner la page?" Il n'en tient qu'à vous ou presque d'en décider...

Prenez une vingtaine de minutes, que vous travailliez individuellement ou en groupe avec l'aide de votre formateur ou de votre formatrice pour réfléchir sur les notions essentielles qui suivent. Elles sont le noeud, le coeur de votre démarche.

Il serait fort avantageux ensuite de partager vos impressions entre vous, pour apprécier la démarche des uns et des autres... Ce sera alors le bon moment pour clarifier, si vous en sentez le désir ou le besoin, les points encore obscurs... Prenez au moins 10 minutes pour le partage.

Vous avez peut-être encore le sentiment que votre Parent critique est fort présent en vous et qu'il freine trop souvent les élans spontanés de votre Enfant libre...

Vous savez aussi que vous ne pouvez pas effacer l'enregistrement des messages de votre Parent et des sentiments alors ressentis par votre Enfant.

> Mais votre Adulte, après sa vérification, peut prendre la décision de débrancher, cet enregistrement, de ne plus laisser rejouer les "cassettes" ou, à tout le moins, de baisser le volume de votre Parent critique paralysant et d'augmenter celui de votre Parent aidant, pour vous laisser davantage donner libre cours à votre Enfant libre.

Par exemple:

> *"T'es donc gauche!" "Tu ne réussis jamais rien, c'est pas comme ton frère...!" "T'es jamais capable de finir ce que tu commences...!" "Niaiseux, va...!"*

Voilà le genre de paroles entendues dans votre enfance (et de sentiments négatifs que vous ressentiez alors...) qui montent souvent en vous (Parent critique), quand vous songez aujourd'hui à de nouveaux et beaux projets, comme suivre un cours de couture ou d'espagnol ou de ski...

Mais votre Parent aidant peut aussi se manifester, vous rappelant la fierté de votre grand-mère, la confiance de votre professeur...

> *"Vas-y, t'es capable...!" "C'était difficile et tu as très bien réussi... Bravo!" "T'es donc fin ou t'es donc fine...!"*

Votre Parent aidant peut aussi vous rappeler vos réussites plus récentes...

> *"Tu es arrivé dans les premiers au rallye de bicyclette, l'an dernier..." "Ça n'a pas pris beaucoup de temps pour que tu communiques assez bien avec cet ami allophone, à ton travail..." "Tu es fière du tricot compliqué que tu viens de terminer..." "Les gens trouvent donc tes enfants bien élevés...!"*

Et pendant tout ce "dialogue", votre goût pour ce beau projet est toujours là, de plus en plus fort... (Enfant libre).

Il vous appartient alors de réfléchir au fait qu'il est peut-être vrai que, étant enfant, au moment où vous aimiez beaucoup certaines personnes ou que vous en aviez peur, ces dernières ont pu vous percevoir comme gauche, peu habile, inconstant ou inconstante... Vous en avez alors éprouvé des sentiments d'impuissance, de peine, de non-confiance en vous, de gêne...

Vous avez maintenant le choix:

ou

- *vous laissez ce Parent critique vous envahir, encore aujourd'hui, et vous continuez de vivre votre impuissance, votre peine, votre non-confiance en vous, votre gêne... empêchant votre Adulte de laisser place à votre Enfant libre, ne laissant d'autre choix à votre Enfant soumis que de se déclarer "pas capable de..." et vous abandonnerez votre projet...*

ou

- *vous prêtez une oreille attentive et accueillante aux propos de votre Parent aidant et vous vous laissez gagner, stimuler par les sentiments positifs, chaleureux et sécurisants que ces propos font monter en vous... Au besoin, n'hésitez pas à aller les vérifier auprès de vos proches...*

Il y a fort à parier que votre Adulte aura alors l'espace suffisant pour laisser votre Enfant libre s'exprimer vraiment, et l'information nécessaire pour prendre la décision qui vous convient vraiment.

De là à imaginer votre costume cousu, et fort bien ma foi!... ou vos examens d'espagnol réussis... ou vos prouesses sur les pentes de ski, il n'y a que... quelques pas!

Bien sûr, il vous faudra "cent fois sur le métier" remettre vos nouvelles résolutions: Rome ne s'est pas bâtie en un jour! Petit à petit, vos réalisations, plus authentiquement* vôtres, vous y encourageront!

C'est cela, devenir responsable (respons-able), capable de répondre soi-même à ses besoins. C'est aussi cette dernière démarche qu'il vous faut faire pour devenir capable de prendre la décision de vous retrouver dans la première position de vie. Rappelez-vous que "Je suis O.K. - les autres sont O.K." n'est pas une position subie, mais bien choisie! Bien sûr, il vous arrivera encore de "glisser" dans l'une ou l'autre des trois autres positions, mais probablement pas pour longtemps.

Une fois que vous aurez goûté au "confort" de la première, vous n'aurez guère le goût d'en changer!

HARMONIE ENTRE LES COMPOSANTES

Un mot, ici, pour souligner la valeur propre de chaque état du moi*.

L'idéal n'est pas de rayer complètement le Parent de tout agir, même si souvent il est critique ou négatif. Sans le Parent, c'est l'anarchie; il n'y a plus de règles, de lois. Chacun fait à sa façon, quand il veut. Or, nous avons tous et toutes besoin d'un minimum de structure pour fonctionner dans la société.

Sans l'Adulte, on sort de la réalité. Il n'y a plus de logique, de cohérence.

Sans l'Enfant, c'est la rigidité absolue. Il n'y a plus d'élan, de spontanéité, de curiosité, de contestation, de vie.

Tenter de faire l'équilibre entre ces composantes, les harmoniser le mieux possible en vous, voilà ce vers quoi tend l'analyse transactionnelle.

Selon cette approche, une personne "en santé" pourrait être celle qui vit un Enfant libre, tout en recevant le soutien du Parent aidant et en étant sous la "vérification" de l'Adulte. Nous avons donc là une composante Adulte et un Parent aidant au service de l'Enfant libre.

D'où la nécessité de dialogue et d'harmonie entre les composantes...

> "Je peux aussi apprendre à dialoguer à l'intérieur de moi, lorsque je me suis suffisamment écouté. Cela m'aidera dans toutes les situations difficiles (...). Les forces qui sont en moi peuvent servir à me détruire comme elles peuvent servir à me construire. J'ai le pouvoir de choisir lorsque je sais réfléchir et prendre conscience de ce qui se passe en moi[16] ."

Et si, maintenant vous mettiez vos impressions en commun, durant les 10 minutes prévues à cet effet...

---

16. Belzile, Liguori, Es-tu ton meilleur ami?, p. 87.

TYPE DE DÉCISION

Les courtes notions qui vont suivre devraient ajouter à la compréhension de votre comportement*, au moment d'une prise de décision.

Le tout ne devrait guère demander plus de 10 minutes.

Vous savez déjà que, normalement, la décision vient de l'Adulte. Vous savez également que le Parent et l'Enfant y participent; ils peuvent même parfois "prendre le dessus", dans le cas d'une contamination de l'Adulte.

Selon que le Parent, l'Enfant ou l'Adulte prend la décision, on aura

une décision programmée:

l'Adulte reçoit l'information presque exclusivement du Parent. Le Parent décide alors sans considération des conséquences immédiates. Il s'en remet à des façons de faire qu'on lui a inculquées comme étant les seules vraies. Il refuse le changement.

ou

une décision impulsive:

l'Adulte reçoit alors l'information de l'Enfant presque uniquement. L'Enfant ne tient compte que des conséquences immédiates, sans beaucoup de considérations pour sa réalité. Aussi risque-t-il de se retrouver "les pieds dans les plats"...

ou

une décision informée:

l'Adulte tient compte des goûts de l'Enfant, du message du Parent et de la situation présente. C'est une décision équilibrée et harmonieuse.

Voici deux exemples d'une situation où peuvent intervenir les trois types de décisions possibles.

A) Vous êtes en période de préparation d'examens, à l'école. Or, vous avez un peu "abusé"... et vous avez veillé très tard ces derniers jours. Vous ne vous sentez donc pas très "en forme"...

"Je vais me faire porter malade cette semaine et n'irai pas à mes cours..."

"Tu devrais éprouver de la honte juste d'avoir eu cette pensée...! C'est presque lâche et malhonnête! Ouste! File à tes cours!..."

"Je pourrais m'en tirer sans me faire punir, mais il me faudrait travailler deux fois plus fort pour rattraper le temps perdu. Je n'ai donc pas intérêt à rester à la maison et j'ai tout à gagner à me coucher plus tôt, durant les jours qui vont suivre..."

B) Vous n'avez pas compris le sens d'un mot, lors d'une explication donnée par votre formateur ou votre formatrice et vous êtes en train de "perdre le fil" de ce qui vient après...

"Je n'ai pas compris le mot que vient de dire mon formateur ou ma formatrice, mais si je le demande, j'aurai l'air idiot" (Enfant soumis).

Voici deux exemples d'une situation où peuvent intervenir les trois types de décisions possibles.

A) Vous êtes en période de préparation d'examens, à l'école. Or, vous avez un peu "abusé"... et vous avez veillé très tard ces derniers jours. Vous ne vous sentez donc pas très "en forme"...

"Je vais me faire porter malade cette semaine et n'irai pas à mes cours..."

"Tu devrais éprouver de la honte juste d'avoir eu cette pensée...! C'est presque lâche et malhonnête! Ouste! File à tes cours!..."

"Je pourrais m'en tirer sans me faire punir, mais il me faudrait travailler deux fois plus fort pour rattraper le temps perdu. Je n'ai donc pas intérêt à rester à la maison et j'ai tout à gagner à me coucher plus tôt, durant les jours qui vont suivre..."

B) Vous n'avez pas compris le sens d'un mot, lors d'une explication donnée par votre formateur ou votre formatrice et vous êtes en train de "perdre le fil" de ce qui vient après...

"Je n'ai pas compris le mot que vient de dire mon formateur ou ma formatrice, mais si je le demande, j'aurai l'air idiot" (Enfant soumis).

"N'interromps jamais quelqu'un qui parle! Tu te rendrais ridicule! Ca s'fait pas, de toute façon...!"

"Si je ne pose pas ma question, je ne vais rien comprendre à tout son exposé... Après tout, cela arrive à tout le monde de ne pas connaitre le sens d'un mot...[17]!"

Si le temps le permet, est-ce que, rapidement, l'un ou l'une d'entre vous peut apporter un exemple tiré de sa vie personnelle?

---

17. Exemples inspirés de Jongeward D. et M. James, ibid., p. 250-252.

RÉSUMÉ

Vous savez mieux maintenant qu'il y a une partie de votre comportement interne qui vous appartient, sur lequel vous avez un pouvoir de changement si vous le jugez désirable.*

Vous avez vu à quel point une telle réappropriation transforme vos relations avec les autres dans la mesure où vos décisions sont plus authentiquement* vôtres.*

Un tel changement personnel peut se faire:

"en renforçant l'Adulte (ex.: si vous êtes quelqu'un qui a de la difficulté à évaluer la réalité de façon adéquate...),

en renforçant le Parent aidant (ex.: si vous êtes en général une personne très dure avec vous-même, très exigeante, très critique... ou encore si votre Enfant libre est un peu endormi...),

en renforçant l'Enfant libre (ex.: si vous êtes un être hyperrationnel ou peu spontané ou perpétuellement insatisfait de tout...) [18]"

18. Citation entre guillemets tirée de L'individu, son affectivité, sa sexualité, p. 75.

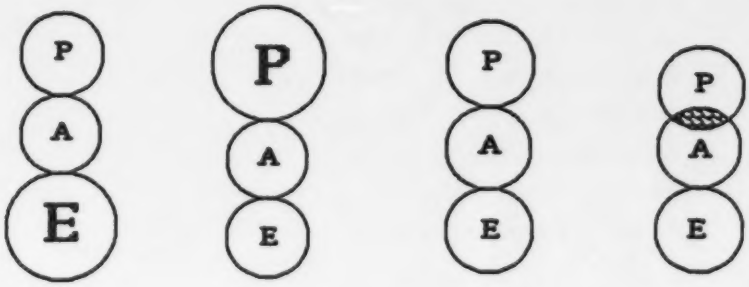
1.6 EXERCICE DE SYNTHÈSE 11

1.6 Établir les liens entre son fonctionnement interne, d'une part, et son comportement avec les autres et dans une prise de décision, d'autre part.

PORTRAIT DES ÉTATS DU MOI[19]

Vous pouvez obtenir un portrait de vos états du moi* à l'aide de cercles de dimensions différentes.

Dessinez le portrait de vos états du moi*, selon la façon dont vous vous percevez la plupart du temps. Là où vous en êtes dans votre démarche, cela ne devrait pas demander beaucoup plus de 5 minutes. Votre portrait pourra ressembler à



ou à tout autre, selon l'ordre d'importance des composantes qui commandent habituellement vos agirs.

---

19. Exercice inspiré de Jongeward, D. et M. James, ibid., p. 269.

Vous percevez probablement plus clairement, d'après ce "portrait", quelles composantes agissent habituellement sur votre fonctionnement interne.

Maintenant, allons voir si votre "portrait" change quand vous êtes en relation avec les autres ou en situation de décision. Accordez-vous 10 minutes pour cette recherche.

Essayez d'imaginer quelle composante domine

<u>avec certaines personnes</u>:
votre conjoint ou conjointe...
votre compagnon ou votre compagne...
vos enfants...
votre patron ou votre patronne...
certains amis ou amies...
vos voisins ou voisines...
vos parents...

<u>en situation de décision</u>:
au travail...
à la maison...
à l'école...
en party...
en vacances...
à nos rencontres...

"Bouclez la boucle" avec quelques minutes (environ 15 minutes) de réflexion sur les questions suivantes.

1- Y a-t-il chez vous une composante dominante?

_____

_____

2- **Dans vos relations avec les autres,**

vous sentez-vous moins dépendant ou dépendante de l'opinion, des attentes des autres?... et donc plus autonome...?

_____

_____

êtes-vous davantage convaincu ou convaincue de votre valeur? de votre potentiel?...

_____

_____

connaissez-vous mieux votre "vraie place" et êtes-vous plus capable de l'occuper?...

_____

_____

3- **Dans vos prises de décision,**

y a-t-il en vous un peu moins de "freins" à vos élans?...

_____

_____

une meilleure connaissance et une meilleure écoute de vos vrais besoins se manifestent-elles plus souvent?...

_____

_____

y a-t-il plus de place pour le soutien de votre Parent aidant (PA) et la spontanéité de votre Enfant libre (EL)?

_____

_____

4- Y a-t-il quelque chose à changer?

_____

_____

5- Si oui, sur quelle composante devez-vous agir?

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 136.

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

"JE SAIS ME LIRE"

L'exercice qui va suivre n'est pas une évaluation au sens strict. Il vous permettra, cependant, de vérifier si vous êtes en mesure de passer l'examen sur la réalisation de l'objectif terminal.

Pour décrire comment une des composantes de votre personnalité affecte votre agir, il faut que vous puissiez reconnaître, tour à tour, toutes vos composantes agissantes, en situation de prise de décision.

Pour ce faire, retracez un petit fait récent que vous avez vécu ou imaginez-en un susceptible de se produire. Essayez de retracer le dialogue intérieur que vous vous êtes alors tenu ou que vous vous tiendrez, selon le cas, un peu dans le genre de ce qui suit:

> Par exemple, votre formateur ou votre formatrice demande un ou une volontaire pour un exercice, sans donner de détails...

Mon Enfant libre dit: *"J'ai le goût d'y aller...!"*

Mon Enfant soumis dit: *"J'ai peur de ne pas faire ça comme il faut..."*

Mon Parent critique: *"Tu ne sais pas ce qui t'attend... Tu risques de faire rire de toi devant tout le groupe!"*

Mon Parent aidant dit: "*Mais personne n'a jamais ri de toi, durant ton cours, tu le sais bien...*"

Mon Adulte dit: "*X... n'a pas l'habitude de vous "poser des colles" pour vous "mettre dans le pétrin"...! au contraire...*"

Mon Parent critique dit: "*Laisse donc les autres se mouiller... tu n'as jamais eu les bons mots pour t'exprimer...*"

Mon Parent aidant dit: "*Vas-y donc! Tu as fait des pas de géant depuis le début du cours.*"

Mon Enfant libre dit: "*Ça me tente...!*"

Mon Adulte dit: "*Dans le groupe, vous avez appris à vous faire confiance... et puis, c'est le temps de vérifier tes bonnes résolutions...*"

Et voilà votre main levée pour vous proposer comme volontaire!

En vous inspirant de ce modèle, choisissez une situation bien à vous, simple, claire, courte, et essayez de reconnaître quelle composante a parlé, à chaque étape...

Vous disposez d'environ 25 minutes pour l'exercice et de 20 minutes pour répondre aux questions de retour...

À l'oeuvre, la créativité!...

Identification du fait vécu ou imaginaire.

_____

_____

_____

Mon (composante) dit: (écrire la parole de votre composante)

_____

Mon dit: _____

_____

Mon dit: _____

_____

Mon dit: _____

_____

Mon dit: _____

_____

Continuez ainsi jusqu'à ce que votre dialogue soit terminé...

_____

_____

_____

_____

_____

Consultez le corrigé des exercices à la page 137.

1- **Finalement, quelle composante a pris la décision?**

2- **Quelle composante vous a rendu cette décision difficile? Comment?**

3- **Quelle composante vous y a aidé? Comment?**

4- **Avez-vous laissé suffisamment de place à votre Parent aidant?**

...à votre Enfant libre?

5- **Êtes-vous satisfait ou satisfaite de cette décision?**

SECTION III

BILAN DES APPRENTISSAGES

CORRIGÉ DES EXERCICES

1.1 EXERCICE DE SYNTHÈSE 1

"J'AI RETENU..."

1- Psychanalyse - L'approche humaniste

2- Sigmund Freud

3- L'environnement et la société

4- Responsabilité personnelle

5- Un sens à sa vie

6- L'empathie et l'acceptation inconditionnelle d'autrui

7- L'analyse transactionnelle - Thomas A. Harris

1.2 EXERCICE 2

JE ME SOUVIENS...

Vous avez éprouvé un peu de difficulté à entrer en contact avec votre composante Parent? Il ne faut pas s'en étonner: c'est peut-être la première fois que vous tentez ce genre de démarche, à la vérité, peu facile...

Vous verrez, cela vous sera plus aisé la prochaine fois!

Et si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à demander des explications supplémentaires. Votre formateur ou votre formatrice est là pour ça!

1.2 EXERCICE 3

VOYAGE DANS L'ENFANCE

Ce voyage dans l'enfance s'est effectué avec plus de facilité? Avec plaisir, même? Bravo...!

Si cela demeure encore ardu pour vous, ne vous découragez pas! Regarder en Soi, retourner en arrière est un apprentissage délicat, mais fort satisfaisant.

1.2 EXERCICE 4

L'ENFANT EN VOUS

Vous commencez à y voir un peu plus clair? Bravo! Ce que vous découvrez vous plaît, vous rassure?

Ou, au contraire, vous n'arrivez pas à vous "démêler"? Vous éprouvez de la difficulté à accepter l'importance de votre Enfant soumis dans votre vie?... Vous déplorez le peu de place laissé à votre Enfant libre?

Si vous voulez vraiment toucher "le noeud" de ce que vous voulez changer, il est important de clarifier chaque démarche, au fur et à mesure qu'elle se présente. N'oubliez pas que votre formateur ou votre formatrice est là pour vous y aider.

Si vous travaillez individuellement, ne vous découragez pas. Prenez votre temps, "lentement, doucement, mais sûrement"! Cela en vaut tellement la peine...

1.2 EXERCICE 5

INVESTIGATION!

Cet exercice a probablement jeté une lumière nouvelle sur la dynamique* qui se joue en vous au moment de prendre une décision.

Si cela n'est pas aussi évident que vous le souhaiteriez, ne vous découragez pas! Cet exercice se veut une prise de contact avec le discours que vous tiennent vos composantes, au moment d'une décision.

D'autres précisions vous seront apportées, dans la poursuite de la démarche.

Bonne continuation...

1.2 EXERCICE DE SYNTHÈSE 6

JE ME CONNAIS MIEUX

	P	A	E	
	PA			1. Prends soin de toi.
Selon les circonstances, les deux réponses peuvent être bonnes)		A ou ES		2. Je n'ai pas peur des rires.
			EL	3. Moi, j'aime tout le monde.
	PC			4. Un homme, ça ne pleure pas.
		A		5. Cela me paraît nouveau.
			EL	6. Je "pars la bal" dans une valise.
			EL	7. Je prends les devants pour dire "Bonjour".
	PC			8. Aide les autres et tu auras la joie.
			ES	9. Je suis toujours découragée.
			ES	10. Je suis gênée devant les gens menus.
	PC			11. Travailler n'a jamais fait mourir personne.
			ES	12. Ce que je n'ai pas fait quand on m'adresse des reproches.
		A		13. Je comprends bien ce que tu veux dire.
	PC			14. Quand on est né pour un petit pain!
Selon les circonstances, les deux réponses peuvent être bonnes)		A ou ES		15. Je fais ce que je peux pour éviter les reproches.
	PC			16. Plus tu parles, plus tu te "calais".
			EL	17. Je suis une jeunesse de tours.
			ER	18. Je n'aime pas recevoir des conseils.
	PC			19. Hésitant! Soupesé
Selon les circonstances, les deux réponses peuvent être bonnes)		A ou ER		20. Je me libère pour des rires.
		A		21. Je réalise que je n'ai pas pas assez.
	PC			22. Qu'est-ce que les autres vont dire?
			ES	23. Je suis incapable d'exprimer mon opinion en public.
		A		24. Il est possible que cela se réalise.
	PC			25. Il faut s'accepter comme on est.
			ER	26. Je n'accepte pas les ordres.
		A		27. Je considère que c'est la meilleure solution.
	PA			28. Repose-toi donc, tu l'as bien gagné.
			ES	29. J'ai peur de faire rire de moi.
			EL	30. J'ai tellement hâte de te voir!
	PA			31. Bravo! Tu es capable!

Si vous avez de 25 à 31 bonnes réponses: Bravo! Votre démarche va très bien!

Si vous avez de 18 à 24 bonnes réponses: C'est déjà pas mal! Continuez...

Si vous avez de 11 à 17 bonnes réponses: Il faudrait peut-être relire vos notes...

Si vous avez moins de 11 bonnes réponses: N'hésitez pas à faire appel à votre formateur ou à votre formatrice. Il y a probablement des points à éclaircir ou préciser...

NOTE: Que vous corrigiez cet exercice individuellement ou en groupe avec votre formateur ou votre formatrice, n'hésitez pas à expliquer une réponse différente du corrigé. Peut-être est-elle réellement fausse. Peut-être que cette justification peut vous valoir une bonne réponse: cet exercice reste malgré tout de la subjectivité.

1.3 EXERCICE DE SYNTHÈSE 7

C'est surtout en ce qui a trait à votre prise de conscience des effets produits que cet exercice fait réaliser un grand pas de plus dans la connaissance de votre fonctionnement interne.

Etes-vous en meilleure position pour reconnaître l'influence des "caresses", des marques d'attention reçues et données sur l'estime que votre Enfant a de lui et, en conséquence, sur vos réactions intimes...?

Etes-vous plus convaincu ou convaincue de votre respons-abilité (habileté à répondre vous-même) à aller chercher les attentions dont vous avez besoin? Savez-vous mieux comment faire?

Et le plaisir de donner des marques d'attention, êtes-vous en train de l'apprivoiser?

Laissez-vous du temps, cela se réalise lentement, doucement mais <u>sûrement</u>...!

1.4 EXERCICE 8

SITUEZ-VOUS!

Pour chaque énoncé (de 1 à 9) vous avez marqué au moins une case (A,B,C ou D) par un X. Ce sont les cases dans lesquelles vous vous reconnaissez le plus.

Votre position de vie dominante est celle qui comprend le plus grand nombre de cases auxquelles vous vous apparentez.

1- Je ne suis pas "O.K.".
Vous êtes "O.K.".

Les cases suivantes correspondent à cette position de vie: 1A - 2B - 3D - 4C - 5D - 6C - 7A. Les attentions positives conditionnelles (8A et 9A) favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

2- Je ne suis pas "O.K.".
Vous n'êtes pas "O.K.".

Les cases suivantes correspondent à cette position de vie: 1B - 2C - 3A - 4D - 5C - 6B - 7D. Les attentions négatives conditionnelles (8B et 9B) favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

3- Je suis "O.K.".
Vous n'êtes pas "O.K.".

Les cases suivantes correspondent à cette position de vie: 1C - 2D - 3B - 4A - 5B - 6A - 7C. Les attentions négatives inconditionnelles (8C et 9C) favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

4- Je suis "O.K.".
Vous êtes "O.K.".

Les cases suivantes correspondent à cette position de vie: 1D - 2A - 3C - 4B - 5A - 6D - 7B. Les attentions positives inconditionnelles (3D et 9D) favorisent l'adoption et le maintien de cette position de vie.

Il est normal que vous vous retrouviez dans plus d'une position de vie. Mais laquelle des positions est dominante aujourd'hui?

1.4 EXERCICE DE SYNTHÈSE 9

MA POSITION DE VIE

Cet exercice vous a probablement fait découvrir beaucoup de choses sur vous et sur vos réactions dans vos relations avec les autres.

Vous ne vous doutiez sûrement pas, avant de commencer cette démarche, à quel point il peut être éclairant, pour expliquer vos positions de vie, votre comportement d'adulte, de pouvoir faire des liens avec les "attentions", les "messages" reçus dans l'enfance, tant positifs que négatifs, et les sentiments alors suscités...

Voyez-vous maintenant plus clair en vous?

Comprenez-vous plus aisément vos réactions, en relation avec les autres?

Il subsiste sûrement encore des points obscurs, des "recoins" inexplorés: c'est normal! Votre démarche n'est pas encore tout à fait terminée...

N'oubliez pas que votre formateur ou votre formatrice est là pour éclairer votre lanterne!

1.5 EXERCICE DE SYNTHÈSE 10

POURQUOI CETTE DÉCISION?

Votre connaissance de vous-même, une situation de décision se précise-t-elle? Voyez-vous de nouvelles perspectives* à votre agir, plus conformes à ce que vous voulez vraiment vivre? Vous vous sentez encouragé ou encouragée? Tant mieux!... et bravo pour vos efforts!

Si, toutefois, il y a encore des points à clarifier, n'hésitez pas à faire appel à votre formateur ou votre formatrice.

Votre démarche s'achève, mais il est encore temps de répondre à vos interrogations et terminer confortablement votre voyage intérieur!

1.6 EXERCICE DE SYNTHÈSE 11

PORTRAIT DES ÉTATS DU MOI

Vous voici sur le point d'arriver à bon port... Vous avez beaucoup travaillé et pouvez être fier ou fière de vous!

Vous ne transporterez pas encore de montagne (et ce n'est pas nécessaire d'en arriver là!), mais nul doute que les étapes franchies vous apportent déjà beaucoup de satisfaction. Bonne continuation... il ne faut pas lâcher une fois en si bon chemin!...

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

"JE SAIS ME LIRE"

Vous vous sentez d'autant plus prêt ou prête pour votre examen d'évaluation que cet exercice vous a semblé facile et agréable à faire.

C'est le meilleur critère! En matière de cheminement personnel, de connaissance de soi, tout n'est pas toujours précis et se mesure difficilement "au couteau"...

Même si cet exercice s'est révélé exigeant, ardu même, les résultats obtenus vous satisfont sûrement.

Et vous avez bien raison!

Vous avez parcouru un bon bout de chemin... et le trajet ne peut que devenir plus facile.

L'important est de poursuivre... lentement, doucement... mais sûrement!

BIBLIOGRAPHIE

AUGER, Lucien, S'aider soi-même, Montréal, Éditions de l'Homme, C.I.M., 1974.

BELZILE, Liguori, Es-tu ton meilleur ami?, Montréal, Centre St-Pierre, 1976.

BERNE, Éric, Que dites-vous après avoir dit bonjour?, Paris, Tchou, 1977.

HARRIS, Thomas A., D'accord avec soi et les autres, Paris, Éditions Épi, 1973, 243 pages.

JAMES, M. et D. JONGEWARD, Naître gagnant, Paris, Inter-Éditions, 1978.

ROGERS, Carl, Le développement de la personne, Paris, Dunod, 1972.

Cours:

Se re-connaître comme femme 1, C.E.C.M., 1978.

Se re-connaître au féminin, Commission scolaire régionale de Chambly, juin 1981.

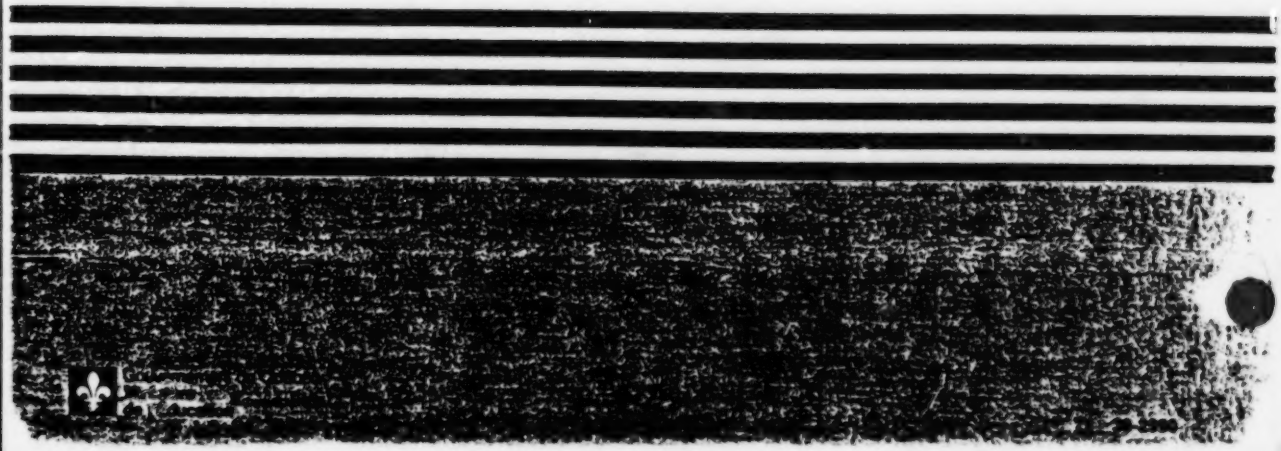
L'individu, son affectivité, sa sexualité, Télé-université, Université du Québec, 1978.

Affectivité, sexualité et relations interpersonnelles, Télé-université, Université du Québec, 1978.

Gouvernement du Québec
Ministère
de l'Éducation

040300 Développement personnel et social..
2889007

CENTRE DE DOCUMENTATION
DATE DE RETOUR DU DOCUMENT

92 11 20	Thérèse Gingras

8687-326 55-1408